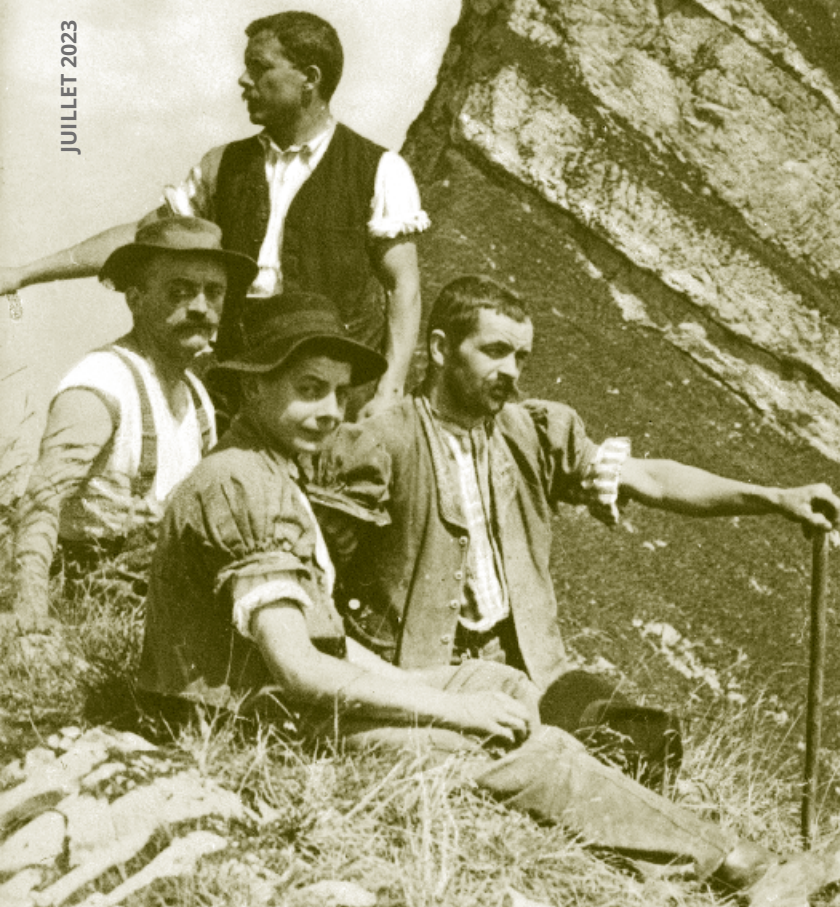




Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 07-2023

JUILLET 2023



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





patagonia

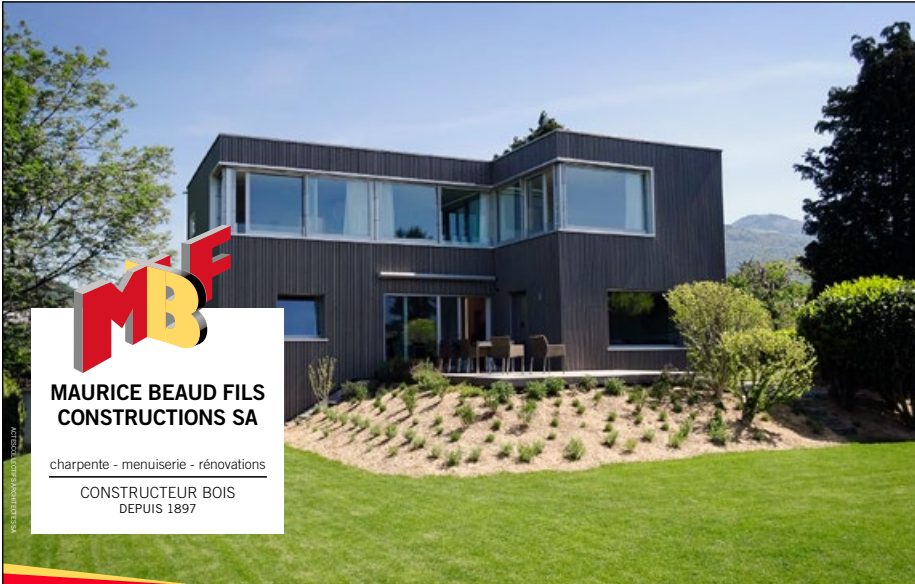
PRENDRE DE LA HAUTEUR ENSEMBLE

Trango
SPORT NATURE

026 913 92 10
magasin principal
rue Albert Rieter 10 / Bulle

boutique
Grand Rue 29 / Bulle



MBF

**MAURICE BEAUD FILS
CONSTRUCTIONS SA**

charpente - menuiserie - rénovations

CONSTRUCTEUR BOIS
DEPUIS 1897

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

www.beaud-mbf.ch

Infos utiles



PRÉSIDENT

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

ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

SITES INTERNET

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

LOCAL DE LA SECTION

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

RÉDACTION DU BULLETIN

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

GESTION DES MEMBRES

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

CABANE DE BOUNAUAUX

Grandvillard
Responsables : 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

Activités en cabane 05

Cabane des Marindes 07

Le Bivouac du Dolent fête ses 50 ans 09

Cabanes de la section 11

Reflets de la section 18

Rubrique du Centenaire 19

Depuis là-haut, tout est plus beau 19

Groupement jeunesse 21

Formation adultes 24

Courses de la section 25

Récits de courses 36

PHOTO DE COUVERTURE

Alpinistes en bredzon
Charles Morel,
Musée gruérien, Bulle

IMPRESSION NUMÉRIQUE, OFFSET

Nous imprimons/découpons aussi en grand format !

**Affiches, posters, bâches, roll-up, papier peint personnalisé,
banderoles, autocollants, toiles canvas...**

Le tout avec une encre latex à base d'eau sans odeur ni émanation de solvants !



To Print
Stéphane Piller

Prenez le temps de comparer !
Demandez une offre ! C'est sans engagement...

NOUS IMPRIMONS TOUS VOS FICHIERS ! ILLUSTRATOR, CORELDRAW, INDESIGN, PDF...

Chemin Pauvre-Jacques 36, 1630 Bulle – 026 912 50 65
www.toprint-bulle.ch – info@toprint-bulle.ch

Editorial

MICHEL LÉDERREY, PRÉPOSÉ AUX COURSES ET FORMATION

Ce n'est plus un secret, notre section fête cette année son 100^e anniversaire. Une grande dame, qui a quelque peu forcé ces dernières années, mais qui tient la forme. Et votre serviteur, qui vient aussi d'arrondir une nouvelle dizaine, se prend à rêver de pouvoir garder la forme aussi longtemps. La pyramide des âges le montre, nous deviendrons de plus en plus âgés. Cet accroissement de notre espérance de vie se verra à n'en pas douter dans nos statistiques des membres, et plus fortement encore lorsque les baby-boomers prendront leur retraite. Une population spécifique en hausse avec des besoins spécifiques se profile. Notre offre en termes d'activités est déjà importante, mais jusqu'à quand suffira-t-elle et combien de chef-fe-s de courses nous faudra-t-il pour encadrer tout ce monde ? Le Club Alpin Suisse l'a bien compris, qui offre depuis quelques années déjà des cours de chef-fe-s de courses seniors été et hiver, avec une approche particulière sur ces populations. Arriver à la retraite, oui, mais si possible en bonne condition physique. Equilibre, endurance, force mentale, réflexes, tous les sports de montagne sont bénéfiques pour la santé, l'important étant de rester actif.

Il y a aussi ceux dont la mobilité ne permet pas ou plus qu'ils parcourent les chemins alpestres, rejoignent nos cabanes ou crapahutent sur les becquets. A

l'initiative de Francis Grandjean, il en sera autrement lors des journées du 100^e « Ensemble tout est possible » des 14-15-16 juillet de cette année. Vous en entendrez encore parler. J'ai eu la chance de participer dans ce cadre à une journée de formation sur ces drôles d'engins nommés joëlettes, dûment coaché par les accompagnateurs chevronnés de Différences Solidaires. Ces petits véhicules mono-roue permettent d'emmener sur les chemins de montagne ceux qui ne pourraient pas s'y aventurer autrement. Nos voyageurs tests du jour provenaient de différents horizons, foyers pour personnes âgées, personnes en situation de handicap. Une journée très enrichissante à plus d'un titre et surtout la joie de voir l'émerveillement dans les regards, tant de nos passagers que de tous les encadrants.

Comme en écho à ces journées événements, le CAS entend appliquer à la montagne les réflexions sur l'inclusion et met sur pied cette année un cours pilote de formation continue pour les moniteurs-trices du CAS intitulé « Inclusion en montagne ». Le cours aborde notamment la mise en place au sein des sections ou d'autres institutions des conditions pour que des courses inclusives puissent être réalisées avec des personnes handicapées. Peut-être de quoi susciter quelques nouvelles vocations.

Un bel été à tous et restez actifs 😊

des
Bacchus
VINS & SPIRITUEUX

Boissons
Corboz

CHARDONNENS
BOISSONS



www.chardonnens-boissons.ch



Messerli Groupe
Auto Electricité - Radiocommunication

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

MSG Solutions Sàrl
www.messerli-groupe.com
Tél & Fax 026 912 83 88
Rue de l'Industrie 2 - 1630 Bulle

monferini
BULLE

CONSTRUCTION www.monferini.ch



CASTELLA
Pépinières et Jardins

1663 PRINGY 079 450 71 25



Tea-Room

Charmey Epagny Jaun
Les Arcades

Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie

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

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

www.boulangerie-les-arcades.ch



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

info@boulangerie-les-arcades.ch

Activités en cabane

CABANE DES CLÉS

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

.....

Apéro du vendredi soir et grillades

Le barbecue sera allumé et vous pourrez venir faire vos grillades et passer une agréable soirée sur la terrasse.

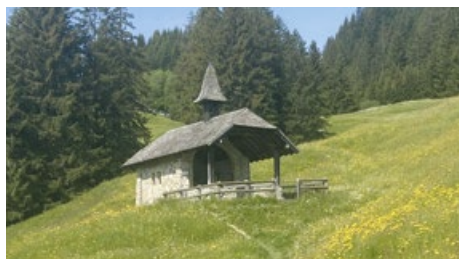
Ceci uniquement par beau temps, en cas d'incertitude, appelez le responsable au 079 625 17 07.



MESSE À LA CHAPELLE DES CLÉS

DIMANCHE 27 AOÛT 2023 À 10 H 30

.....



Une messe sera célébrée en l'honneur de nos membres décédés durant la dernière année. Elle sera animée par le *Quatuor des Gueux*.

A midi, une soupe de chalet sera servie à la cabane.



**SAUDAN
TINGUELY**
ARCHITECTES SÀRL

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

Piller & Kratter sa



CHAUFFAGE
SANITAIRE
TOITURES ISOLÉES
COUVERTURE / FERBLANTERIE
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



Menuiserie Agencement

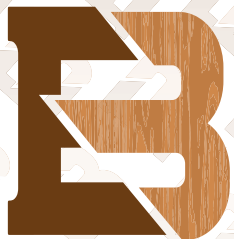


Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch



MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson Sàrl

— Maîtrise Fédérale —



Plafond Acoustique



Atelier de production



Façade lames en mélèze

1632 Riaz | 026 912 42 52

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

Cabane des Marindes



RACLETTE

MARDI 1^{ER} AOÛT 2023

.....

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

JOURNÉE CHASSE

DIMANCHE 3 SEPTEMBRE 2023

.....

Apéritif dès 11 h 30, suivi du repas.

Menu

Surprise, vous ne serez pas déçu !

Café offert

Prix de CHF 32.-

Pour des raisons d'organisation,
veuillez s.v.p. vous inscrire jusqu'au
28 août 2023 midi au 079 790 45 33
ou par e-mail marindes@cas-gruyere.ch

Au plaisir de vous rencontrer dans nos Préalpes

Notre expérience a choisi la
QUALITÉ

Rte Principale 144
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch



LE BIVOUAC DU DOLENT FÊTE SES 50 ANS

Dès sa fondation, la section La Gruyère du CAS rêve de disposer d'une cabane en haute montagne. Après le projet avorté des Vignettes en 1940, plusieurs autres projets au pied du Fletschorn et dans la région du Balfrin, puis au Petit Col Ferret ont été abandonnés entre 1955 et 1963 pour des questions logistiques et financières.

Ce rêve finira par se concrétiser avec l'installation d'un bivouac sur les contreforts du Dolent, à une altitude de 2667 m sur l'arête Gallet. La construction du Bivouac de 12 couchettes pour un montant de 30 000. – francs est validée par l'assemblée générale de 1971, puis par la commune de La Fouly ainsi que par le comité central du CAS. Il aura fallu deux ans aux passionnés de la section, emmenés par Jules Bulliard, Nestor Esseiva et Roger Pasquier, pour mener à terme cette construction particulière.



Le Bivouac est inauguré le 23 septembre 1973 à l'occasion des 50 ans de la section. Il fête ses 50 ans en 2023 à l'occasion des 100 ans de la section, jolie coïncidence. En 50 années d'existence, notre Bivouac n'a pas changé. Cette atypique, mais fascinante « capsule orange » perchée dans un environnement de roche et de glace se voit facilement, de nombreux randonneurs venus de loin s'y rendent à la journée pour l'observer de près. De par sa vocation, le Bivouac du Dolent offre surtout un abri bienvenu aux alpinistes qui s'attaquent à l'arête Gallet au petit matin. Les responsables qui s'y sont succédés y ont amené un peu de confort. Aujourd'hui notre Bivouac dispose d'une toilette confortable, de lumière alimentée par un panneau solaire et d'une batterie de cuisine équipée d'un réchaud à gaz 2 feux. Petit bémol, le retrait du glacier prolonge un peu l'accès à l'eau. Pas de quoi décourager les 100 à 150 montagnards qui y passent la nuit chaque année.

1973 – 2023 et 50 ans, ça se fête. Comment ?

A l'occasion d'une course du club ouverte à toutes et tous et agendée au mardi 15 août 2023. Un feu de braises sera aménagé tout près du bivouac pour des grillades. Nous, organisateurs mettrons à disposition la grille, les Schübli et saucisses à rôtir, le ketchup et la moutarde, le thé et le café, le gâteau d'anniversaire. Chaque participant amènera son bois, ses légumes à griller, ses accompagnements, son assiette, son gobelet et ses services, une bonne bouteille.

Venez nombreux le 15 août prochain rendre hommage aux pionniers constructeurs de « notre » bivouac du Dolent. Les places ne sont pas limitées et viser 50 participants ou plus n'est pas une utopie. Vous trouvez la description de la course à la page 31 du présent bulletin. Les inscriptions sont ouvertes à partir du 1^{er} juillet auprès du chef de course.

Nicolas Bärtschi et Pascal Monteleone, responsables du bivouac ;
Jean-Marc Angeloz, chef de course

PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

PYTHOUD SA - Rue du Moléson 6 - 1669 Albeuve

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



Venez visiter notre

Vinothèque

Du Lu a.-m. au samedi matin

www.morand-vins.ch



MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



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



Nous recrutons !

Cabanes de la section

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

INFO CABANES

Chers membres,

Comme annoncé plus tôt dans l'année, notre section organise 3 journées pour les personnes à mobilité réduite, les 14-15 et 16 juillet. **Ces journées auront lieu à Bounavaux par beau temps, et aux Clés en cas de mauvais temps !**

Par conséquent, l'une ou l'autre de ces cabanes sera privatisée ces jours-là, c'est-à-dire fermée au public du jeudi soir 13 au dimanche 16 juillet, fin de journée.

Une décision quant au lieu sera prise le lundi 10 juillet. Celle-ci sera rendue publique sur la page web de notre section ! Merci de vous y conformer ! Par ailleurs, si les festivités ont lieu à Bounavaux, le parking des Baudes sera réservé !

Au moment de notre décision, la cabane non occupée sera à nouveau disponible pour des réservations et visites !

On vous remercie pour votre compréhension !

Le comité pour ces journées du 100^e



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

ewatra.ch

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

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

SPORTS
SNOWBOARD
SKI
RAFTING
aventures

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

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

POINT REFLEX
REFLEXOLOGIE

Florence Barras
Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

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

barras.f@bluewin.ch | www.point-reflex.ch

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

TREZZINI
CONCIERGERIE

Rte de Morton 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, claudenoll@bluewin.ch

CABANE DES CLÉS

1352 m

JUILLET

Week-end	01 – 02	Denise et Patrice Bugnon / Anne et Denis Golliard
Semaine	03 – 07	Myriam et Pierrot Roulin
Week-end	08 – 09	Myriam et Pierrot Roulin
Semaine	10 – 14	Marie-Claude Chambovey et Geneviève Duffey Voir page 11
Week-end	15 – 16	Marie-José Porchet et André Grangier Voir page 11
Semaine	17 – 21	Marie-José Porchet et André Grangier
Week-end	22 – 23	Mado et Dédé / Marie-Claude et Yves Quartier
Semaine	24 – 28	Mado et Dédé / Marie-Claude et Yves Quartier
Week-end	29 – 30	Bernard Bugnon

AOÛT

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

SEPTEMBRE

Semaine	31 – 04	Bernard Bugnon
---------	---------	----------------



INFOS CABANE

Situation

Situé sur un petit tertre au pied de la face nord du Moléson, ce bijou de cabane avec sa magnifique terrasse accueillie 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 dans le coffre au stamm, code à demander au responsable.



026 928 10 11

Heures d'ouverture

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

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

DI 7 h-21 h



026 928 10 08

des idées,
du graphisme,
des livres...

www.entreligne.ch



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

la Mobilière

Agence générale de Bulle
Chemin de Folliéran 23

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

Pour toutes vos assurances



pittet vins
secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères

T 026 92111 84
info@pittetvins.ch

www.pittetvins.ch

CABANE DE BOUNAUX 1620 m

JUILLET

Week-end	01 – 02	Poffet Jean-Luc et Anne-Lise
Semaine	02 – 08	Sapin Ludivine
Week-end	08 – 09	Cudré-Mauroux Fabrice et Christèle – Scacchi Mélanie et Fred
Semaine	09 – 15	Monteleone Pascal
	14 – 15	Voir page 11
Week-end	15 – 16	Bosson Eloi – Van Wynsberghe Francis Voir page 11
Semaine	16 – 22	Geinoz Jo et M.-Jo – Kaeser Roland et Bernadette
Week-end	22 – 23	Jaquet Laurence et Gérard – Jaquet Jean-Paul
Semaine	23 – 29	Bourguet Cédric et Céline
Week-end	29 – 30	Félix Christian

AOÛT

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

SEPTEMBRE

Semaine	27 – 02	Gobet Fabienne et Rime Gérald
---------	---------	-------------------------------



INFOS CABANE

Situation

Située dans le vallon de Bounavaux (réserve naturelle du Vanil Noir, réserve de Pro Natura) à l'WNW du Vanil Noir. Les chiens sont interdits dans la réserve.

Coordonnées

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

Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides (vins, bières, spiritueux). Pas de restauration, cuisine à disposition. Pique-nique autorisé avec boissons achetées sur place. 46 places en dortoirs avec duvets nordiques, amener votre sac de couchage en toile (sac à viande).

Information

Denis Bossel et Mireille Bella
079 332 04 68
ou 079 771 31 18
bounavaux@cas-gruyere.ch

P.S. : pas de message sur le téléphone

Pour les réservations

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

Gardiennage

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

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert

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



Mathieu Bosson

Avenue de la Gare 10
1630 Bulle
026 921 06 06

Pâtisserie-traiteur

Boulangerie-Pâtisserie

Service traiteur

Confiserie et chocolat

Apéro dînatoire

www.auxparfumsdessaions.ch



Grand-Rue 21

CABANE DES MARINDES

1868 m

JUILLET

Week-end	01 – 02	Pierre-André Jaquet
Semaine	02 – 08	Béatrice Brasey, Denis Grandjean
Week-end	08 – 09	Melissa Fourney
Semaine	09 – 15	Véronique Ortner Joye
Week-end	15 – 16	Joël Ding
Semaine	16 – 20	Mireille et Patrice Clerc
Week-end	20 – 23	Jacqueline et Alexandre Gremaud
Semaine	23 – 29	Anne Dupasquier, Katharina Buchs
Week-end	29 – 30	Famille Pierre-Antoine et Jessica Chassot

AOÛT

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

**CABANE DE L'OBEREGG**

1818 m

CABANE DES PORTES

1218 m

En fermeture estivale**INFOS CABANE****Situation**

La cabane des Marindes est située dans le vallon des Morteyns (réserve naturelle du Vanil Noir, réserve de Pro Natura). Nous vous rendons attentifs que la réserve du Vanil Noir est interdite aux chiens. La route du Gros Mont est fermée de novembre à mai.

Coordonnées

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

Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place. 40 places en dortoirs, prendre votre sac de couchage, réservation obligatoire.

Réservation/information

Pascal et Marie-Hélène Rausis
079 790 45 33
marindes@cas-gruyere.ch

Gardiennage**Ouverte du début juin à fin septembre**

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

Reflets de la section

ACTIVITÉS DE MAI 2023

02.05	Mont Vuarat	8
04.05	Chemin des Diligences	28
04.05	Région La Combert	21
04.05	Formation escalade outdoor II	22
09.05	Aiguille de la Brâ	9
10.05	Au fil du Doubs	14
11.05	Formation escalade outdoor III	22
11.05	Schiffenen – Laupen et retour	19
11.05	Circuit La Tour – Broc	8
18.05	Narcisses en Intyamon	30
20.05	Ornithologie de terrain « eco-resp » spécial 100 ^e	7
20.05	La Vudalla	10
21.05	Pic Chaussy	8
23.05	Randoflore spéciale Sierra Nevada Espagne	29
23.05	Les Pléiades	6
25.05	Vanil des Cours – Biffé	18
25.05	Montbovon – Col de Solomont – Rossinière	15
27.05	Clean-up de la montagne « eco-resp » spécial 100 ^e	42
28.05	Rando lectures	4
30.05	Région Bounavaux	6

ADMISSIONS

Jaggi Mooser Liliane, Leim 19, **Jaun**

Barras Florence, Fin du Chêne 7, **Botterens**

Délos Annie, chemin du Clos Chatrossin 24,

Le Paquier-Montbarry

Repond Julie, La Petite-Fin 14, **Charmey**

Hascoet Fabienne, chemin de la Montagnetta 19, **Corbières**

Suter Erna, Grande Gîte 26, **Bulle**

Sudan Chloé, La Condémine 10, **Morlon**

Rousseau Hourri, ruelle de la Fonjalla 15, **Pringy**

ADMISSIONS GJ

Pasquier Eva, chemin de la Grangette 30, **Vuadens**

de Vaulchier Violaine, route des Colombettes 33, **Vuadens**

Barras Julie, Fin du Chêne 7, **Botterens**

Rubrique du Centenaire



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

Depuis là-haut, tout est plus beau

Valérie Menoud est une jeune membre de 29 ans. Elle a participé à 45 courses de la section ces 3 dernières années. Elle nous livre ses souvenirs, ses impressions, ses émotions et quelques images.



Parce que depuis là-haut, tout est plus beau, tout est plus vrai, tout est plus intense... Voilà un sentiment que beaucoup d'entre vous, chers amis de la montagne, ont probablement déjà ressenti au plus profond d'eux-mêmes...

Aussi, ne vous arrive-t-il pas souvent de ne plus vouloir redescendre ? Que ce soit lors d'une sortie alpinisme engagée ou lors d'une randonnée dans nos Préalpes, peu importe, nous sommes tous d'accord qu'il y a quelque chose de fort qui se passe là-haut.

Cette impression de plénitude, cette opportunité de vivre intensément l'instant présent... c'est comme si prendre de l'altitude le temps d'une journée, d'un week-end ou d'une semaine permettait au corps et à l'esprit de ne faire plus qu'un en

se délestant des petits soucis du quotidien pour laisser davantage de place à ce qui compte vraiment.

Là-haut, toutes les émotions – aussi bien positives que négatives – semblent être exacerbées. Nos cinq sens sont constamment en alerte, notre ordre des priorités est réajusté, la valeur de la VIE prend tout son sens, on se sent vulnérable, mais VIVANT ! On pourrait aller jusqu'à relever que là-haut, même la vieille barre de céréales périmée et toute écrasée au fond du sac, est savourée avec délice 😊.





Lors d'une course en montagne, se mettre en route vers un objectif, non pas seul, mais en groupe, permet à chacun d'avancer en se sentant porté et encouragé par la force de l'esprit de cordée. La bienveillance, l'entraide et le partage permettent à chacun de rapidement se sentir à l'aise et briser petit à petit sa carapace pour simplement être qui il est vraiment, sans masque, sans artifices.

Vous aurez sans doute aussi constaté qu'il n'est pas rare en montagne, d'avoir l'impression de connaître ses compagnons de cordée depuis toujours, alors que l'on a seulement passé un week-end en leur

compagnie... Eh oui, les langues se délient rapidement, des liens forts se tissent, laissant ainsi entrer l'authenticité et les vraies valeurs de la vie, un peu comme une bulle d'oxygène au sein d'une société trop souvent marquée par la performance et la superficialité. Ah décidément, qu'il est bon de « respirer l'odeur du ciel » !

Pour toutes ces différentes raisons, je souhaite aujourd'hui me souvenir de tous les inoubliables moments que la montagne, et notamment le club alpin, m'a déjà permis de vivre. Je les garde précieusement dans mon cœur et j'apprécie régulièrement me les remémorer en parcourant les albums photos, histoire de me transporter à nouveau là-haut juste le temps d'un instant. MERCI papa et maman, de m'avoir transmis, dès mon plus jeune âge, votre amour pour la montagne... MERCI la montagne de m'avoir mis sur le chemin de tant de belles personnes... MERCI à vous tous pour votre gentillesse et votre amitié... MERCI de m'aider à davantage prendre confiance en moi et déployer petit à petit mes ailes sur le chemin de la vie pour la savourer, chaque jour encore, un peu plus ♥



Groupement jeunesse

Week-end escalade Geissfluegrat (AG) kids & jeunes



SAMEDI 8 JUILLET – DIMANCHE 9 JUILLET

F

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Situation/Altitude

A définir

Substance

Pique-nique pour les 2 jours

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Cheffe de courses

Emilie Jaquet, 079 575 14 35

Itinéraire choisi

Camps sous tentes sur deux jours avec grimpe

Camp d'été dans les Grisons – Piz Bernina (GR) (/complet)



LUNDI 10 JUILLET 2023 – DIMANCHE 16 JUILLET 2023

Lieu et heure de départ

Stamm, l'heure sera communiquée aux participants

Situation/Altitude

Engadine

Substance

Camping – Cabanes

Coût approximatif

Transport

Nbre max. participants

7

Chef de courses

Léo Scyboz, 079 285 01 41

Délaï d'inscription

Vendredi 12 mai

Itinéraire choisi

Dans le cadre du 100^e anniversaire de notre section le groupement jeunesse s'est mis au défi de fouler le sommet le plus haut de chaque canton. L'occasion est donc belle de visiter la lointaine Engadine et de tenter l'ascension du Piz Bernina, 4000 le plus oriental des Alpes. Cette aventure nous immergera 3 jours en haute montagne. Le reste de la semaine sera dédié à l'escalade, à l'alpinisme rocheux, mais aussi à la découverte de la nature grisonne :-)

Escalade haute montagne

SAMEDI 22 JUILLET – DIMANCHE 23 JUILLET

5a



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Situation/Altitude

Grimsel

Subsistance

Cabane Bachlital

Matériel

Complet d'escalade

Dénivelé, heures de marche

Montée en cabane, 2 h

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Uniquement par tél.

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Jean-Bruno Pugin, 079 667 12 56

Chef de courses adjoint

Guillaume Jaquet, 079 585 65 50

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au dimanche 9 juillet

Module alpinisme 2 : Mont Chauffé

SAMEDI 29 JUILLET – DIMANCHE 30 JUILLET

AD



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Matériel

Matériel d'alpinisme (grosses chaussures d'alpi, baudrier, casque, mousquetons, reverso, sangles, cordelettes...), sac de couchage, évtl. tente selon le programme

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 70.-, nuitée et demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Par SMS ou WhatsApp

Nbre max. participants

7

Cheffe de courses

Marjolaine Hugonnet, 079 933 52 63

Chef de courses adjoint

Lucien Carrel, 079 767 75 50

Délai d'inscription

Mercredi 24 mai

Itinéraire choisi

Le Mont Chauffé est situé de l'autre côté du Pas de Morgins, en France. Itinéraire sympa en moyenne montagne, peu difficile, mais aérien. Nous prévoyons un jour pour la traversée des Arêtes au Mont Chauffé et un autre jour où le programme reste encore à définir.

Remarques/descriptif

Cette course fait partie du Module alpinisme, seuls les participants de la première course du module peuvent y participer.





Formation adultes

58^e cours de sécurité et de sauvetage en montagne

30 SEPTEMBRE ET 1^{er} OCTOBRE 2023



En sports alpins, la sécurité est primordiale. En cas d'accident, chacun doit connaître le geste qui sauve !

Alpinistes novices ou chevronnés, grimpeurs sportifs, randonneurs, skieurs de randonnée, guides de montagne et professionnels du sauvetage, spéléologues, scouts, etc., ce cours vous concerne tous ! Il aura lieu dans les environs de Moutier et est ouvert aux personnes intéressées, membres ou non du CAS, âgées de 18 ans minimum.

Trois catégories

- Alpinisme conventionnel : basse montagne, haute montagne, glacier
- Escalade sportive : falaises, salle
- Colonne de secours, guides de montagne, professionnels et partenaires du sauvetage

Dates

30 septembre et 1^{er} octobre 2023

Prix

CHF 130.- : enseignement, repas et nuitée (à payer à l'inscription)

Inscription en ligne

www.cas-prevotoise.ch/Activités/Cours de sauvetage 2023

Les inscriptions seront validées dès le versement de la finance, ceci dans l'ordre d'arrivée, le nombre de participants étant limité. Le cours a lieu par n'importe quel temps !

Responsable du cours

Jullien Ryf, 079 745 84 20 ou e-mail : cours.sauvetage.moutier@gmail.com



P.S. Afin de regrouper les participants de la région dans les véhicules, vous êtes priés d'informer michel.lederrey@bluewin.ch de votre inscription en lui indiquant votre numéro de téléphone portable, il fera le nécessaire.



LANIAC
ESCALADE



L'ENTREPÔT

Rappel / information

Lorsque vous allez grimper à Laniac Escalade ou L'Entrepôt à Bulle, n'oubliez pas d'annoncer votre appartenance à notre club (munissez-vous de la carte CAS) et vous obtiendrez 10% de remise sur le prix d'entrée.

S Courses de la section



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

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

Préparation 100^e sentier Bounavaux

JEUDI 13 JUILLET

F



Lieu et heure de départ

Lieu à définir, à 8 h

Substance

Repas de midi offert à la cabane

Matériel

De rando + outillage fourni sur place

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Chef de courses

Maurice Beaud, 079 549 47 45

Chef de courses adjoint

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Délai d'inscription

Lundi 3 juillet

Itinéraire choisi

Préparation et sécurisation sentier de Bounavaux pour transport de personnes handicapées en « joélettes » et à pied pour les 14, 15 et 16 juillet. Pas de gros travaux.

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.

Arête des Sommêtres (suite initiation alpinisme 1)



SAMEDI 15 JUILLET

PD

Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h 30

Matériel

Baudrier, 4 sangles, 3 mousquetons, casque, 8 dégaines, corde, gros souliers, 2 litres à boire, pique-nique.

Dénivelé, heures de marche

Approche marche 1 h 15, arête 4 h, pauses et initiations techniques 1 h, retour 1 h, total environ 7 h 30.

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Précise ton numéro de portable

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, 079 725 26 37

Chef de courses adjoint

Yves-Alain Kuhn, 079 452 47 45

Période d'inscription

Du mardi 4 au jeudi 13 juillet

Itinéraire choisi

Jolie course d'arête, idéale pour entraîner les manipulations de corde, 2 rappels, escalade 3C, passages aériens bien protégés.

Circuit dans le Vully « eco-resp »



JEUDEI 20 JUILLET

T2

Lieu et heure de départ

Gare CFF de Fribourg à 8 h 45

Situation/Altitude

1165

Substance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Randonnée + bâtons

Dénivelé, heures de marche

+/- 450 m/~4 h /14 km

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'à 17 h/merci de bien vouloir communiquer votre n° de portable

Chef de courses

Christian Meyer, 079 372 17 52

Période d'inscription

Du jeudi 13 au mercredi 19 juillet

Cornettes de Bise



JEUDI 20 JUILLET

T3

Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

18 km, 1550 m. dénivelé

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Précisez votre n° de portable si inscription en ligne, inscription jusqu'à mercredi 17 h

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Période d'inscription

Du lundi 10 au mercredi 19 juillet

Itinéraire choisi

Montée par le col de Verne, descente par l'alpage de Loz et le lac Tanay

Cabane l'A Neuve



SAMEDI 22 JUILLET

T3

Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour à 7 h 30

Situation/Altitude

La Fouly

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au vendredi 21 juillet

Escalade Grimsel

SAMEDI 22 JUILLET – DIMANCHE 23 JUILLET

5 b

=====



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Subsistance

Cabane Bächlital

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport et cabane

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Eric Barras, 079 261 15 82

Chef de courses adjoint

Philippe Bussard, 077 524 68 47

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au samedi 8 juillet

Pic d'Artsinol

JEUDI 27 JUILLET

T3

=====



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Val d'Hérens, Evolène

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée en montagne

Dénivelé, heures de marche

+900 m, -900 m

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport env. Fr. 30. –, télésiège Fr. 20. –,
compris avec MagicPass

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Période d'inscription

Du samedi 15 au mercredi 26 juillet

Itinéraire choisi

Chemeuille – La Nouva – Pic d'Artsinol – Pas
d'Arpille – Chemeuille

Remarques/descriptif

Télésiège gratuit avec le MagicPass

Tour du Moléson



JEUDI 3 AOÛT

T3

Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Randonnée en montagne + bâtons

Dénivelé, heures de marche

+/- 970 m/~5 h

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'à 17 h/merci de bien vouloir communiquer votre n° de portable

Chef de courses

Christian Meyer, 079 372 17 52

Période d'inscription

Du jeudi 27 juillet au mercredi 2 août

Itinéraire choisi

Moléson-sur-Gruyères – La Chaux-Dessus – Plan-Francey – Gros-Moléson – Observatoire – Petit-Plané – Plan-Francey – Moléson-sur-Gruyères

Tour de la Chörblispitz



JEUDI 3 AOÛT

T3

Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

Environ 900 m de montée

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 28 juillet au mercredi 2 août

Itinéraire choisi

Départ du point 1455 m In Den Ritzleni – Chalet Ritz – Combigabel – Türmli – Fochsenflue – In Den Ritzleni

Gummfluh

SAMEDI 5 AOÛT

T4

|||||



Lieu et heure de départ

Parc Duvillard, Epagny à 7 h

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée, bonnes chaussures de montagne

Dénivelé, heures de marche

+1200 m, 13 km, durée ~8 h

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Merci de m'appeler pour t'inscrire

Chef de courses

David Sciboz, 079 674 68 66

Période d'inscription

Du jeudi 20 juillet au jeudi 3 août

Itinéraire choisi

Départ de la vallée de la Torneresse, passage du Col de Jable puis sentier alpin jusqu'au sommet. Retour par le même itinéraire.

Région du Simplon

JEUDI 10 AOÛT - VENDREDI 11 AOÛT

T3

|||||



Lieu et heure de départ

Parc terrain de foot, La Tour à 7 h

Substance

Hospice du Simplon

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour : + - 870 m, 5 h

2^e jour : + 200 - 1370 m, 18 km, 5 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 120.- Transport + demi-pension

Nbre max. participants

16

Chef de courses

Irénée Savary, 079 510 62 25

Période d'inscription

Du jeudi 13 juillet au mardi 1^{er} août

Itinéraire choisi

1^{er} jour : Hospice du Simplon - Chalti

Wasser - cabane Monte Leone et retour.

2^e jour : hospice - Simplon-Village - Gondo
retour en car postal

Remarques/descriptif

Avec l'aide de Jean-Louis Catillaz

Alpinisme région Orny-Trient (suite initiation 2)



SAMEDI 12 AOÛT – DIMANCHE 13 AOÛT

PD

Lieu et heure de départ

Stamm à 6 h 30

Subsistance

Nuitée demi-pension à la cabane du Trient, pique-nique pour les repas de midi

Matériel

Alpinisme mixte, selon indications du chef de course

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour +1145m/-170 m, difficultés +330

2^e jour +682 m/-1500 m, difficultés +240 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport, télésiège, nuitée en demi-pension

Instructions d'inscription

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

Nbre max. participants

7

Chef de courses

Michel Léderrey, 079 370 56 77

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} août au mardi 8 août

Itinéraire choisi

1^{er} jour : Champex – La Brea 2194 m par le télésiège, Aig. de la Cabane, arête SE « La Balade » 2999 m (PD+) – Orny 2831 m – cabane du Trient 3171 m (nuitée);
2^e jour : Tête Blanche arête NE 3421 (PD) et Petite Fourche VN 3513 m, (F+) – retour à Champex

Remarques/descriptif

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



Cinquantenaire du Bivouac du Dolent

MARDI 15 AOÛT

T3



Lieu et heure de départ

Parc terrain foot La Tour à 7 h

Subsistance

Repas organisé sur place

Matériel

En fonction de la météo, prévoir des habits adéquats

Dénivelé, heures de marche

Déniv + 1070 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

Période d'inscription

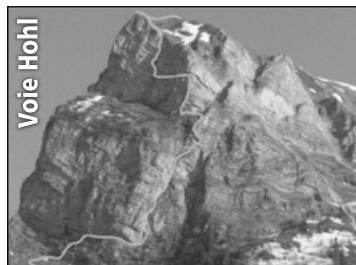
Du samedi 1^{er} juillet au jeudi 10 août

Itinéraire choisi

Une petite visite à notre bivouac dans le cadre du 50^e anniversaire de sa construction justifie les quelques gouttes de sueur que nous laisserons sur le sentier qui nous amènera au but à 2670 m en 3 h env.

Remarques/descriptif

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



Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

Dent de Tsalion (arête W)

SAMEDI 19 AOÛT – DIMANCHE 20 AOÛT

AD+



Lieu et heure de départ

Seront indiqués aux personnes inscrites

Subsistance

Cabane de la Tsa

Matériel

De montagne, sera indiqué aux inscrits

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 150.- Transport et cabane

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

Itinéraire choisi

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

Remarques/descriptif

Course limitée à 6 personnes, selon 1^{er} de cordée.

Mont Rogneux – Col des Otanes « eco-resp »

VENDREDI 25 AOÛT – SAMEDI 26 AOÛT

T4



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Subsistance

Cabane Brunet

Dénivelé, heures de marche

31,6 km sur deux jours, +3090 m, -2940 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 150.- Transport + Cabane demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Chef de courses adjoint

Laurent Python, 079 285 37 89

Période d'inscription

Du samedi 1 juillet au dimanche 20 août

Itinéraire choisi

1^{er} jour : Mont Rogneux (3083 m) au départ de Liddes par le col de Mille, descente sur la cabane Brunet

2^e jour : Col des Avouillons, cabane Panossière et Col des Otanes (2846 m), descente sur Fionnay

Remarques/descriptif

Très belle randonnée alpine dans un cadre magnifique au cœur du massif des Combins.



Région Salanfe

JEUDI 31 AOÛT – VENDREDI 1 SEPTEMBRE

T3



Lieu et heure de départ

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

Subsistance

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

Matériel

Randonnée

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour : env. 900 m

2^e jour : env. 800 m à 1000 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Auberge + Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Tél. 079 710 67 34

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

Période d'inscription

Du lundi 24 juillet au lundi 28 août

Itinéraire choisi

1^{er} jour : Van d'en Haut – Salanfe – Col du
Jorat ou tour du Lac

2^e jour : Le Luisin ou Refuge des Dents du
Midi

En fonction de la météo, possibilité d'en
faire plus !



Récits de courses

Ski rando et raquette senior, Lauenen et Turbach

7-9 MARS 2023

Texte : François Pythoud ; Photos : participants



Le mardi 7 mars, nous avons rendez-vous à 7 h 30 au parking de l'ancienne gare d'Estavannens. Pour moi c'est la première course avec le CAS Gruyère, depuis l'OJ il y a environ 40 ans. Nous sommes 20 au départ, 14 à ski et 6 en raquettes. La météo ne s'annonce pas optimale pour les prochains jours, mais ce matin-là il fait froid et le soleil est de la partie.

1^{er} jour

Départ en voiture, direction Gstaad et la vallée de Turbach jusqu'à la fin de la route à Steifängli (1382 m). De là, le premier groupe sous la direction d'Antoinette opte, au vu du peu de neige, de monter à pied direction du Rùwliispass (1714 m) pour atteindre un magnifique plateau qui lui

offre un splendide panorama et lui permet de se balader par monts et par vaux avant de redescendre. Les skieurs, avec Jean-Claude en tête, partons vers les alpages de Berzgumm puis sur une belle pente jusqu'au Steinmännli (1930 m) au début de l'arête sommitale du Bachberggrat. La descente se fait dans une neige meilleure que prévu jusqu'au fond du pâturage vers 1550 m. Nous remontons ensuite au Steinmännli avec un peu plus de peine pour votre serviteur qui subit le manque d'entraînement. Nous dînons un peu plus bas sur la crête avec à l'horizon la chaîne des Vanils et le massif de la Gummfluh. Le vent se lève, annonçant le changement de temps promis par la météo. La descente est cette fois plus directe dans une neige un peu moins facile et agrémentée de quelques chutes. Nous





continuons à travers les pâturages pour finir sur la piste de fond qui nous ramène au parking. La synchronisation est presque parfaite avec le premier groupe qui arrive quelques minutes plus tard.

C'est le moment de rejoindre Lauenen. Après la verrée de fin de course en terrasse, nous prenons nos quartiers à l'hôtel Wildhorn, une magnifique construction en bois datant de 1900. Le reste de l'après-midi est l'occasion de découvrir le vieux village avec ses anciennes maisons et son église du XVI^e siècle avec un superbe intérieur en bois. La soirée commence par le généreux apéritif offert par les quarante-huitards (Mathilde, Marianne, Jean-Louis, Michel et Michel, Jean-Louis) pour fêter leur $\frac{3}{4}$ de siècle, suivi de l'excellent repas préparé par la patronne de l'hôtel, Ruth Lüthi et son équipe.

2^e jour

Il a plu cette première nuit et les sommets sont légèrement blanchis. La météo annonce une petite accalmie jusqu'en début d'après-midi. Après un copieux petit déjeuner, nous sommes tous prêts à partir, skieurs et raquetistes, à la station de départ du téléski direction Chrine (1660 m). Au début on progresse parmi les plaques de neige, puis, plus haut, l'enneigement est

meilleur, mais les quelques centimètres de neige fraîche provoquent rapidement des sabots. C'est l'occasion de tester avec plus ou moins de succès diverses recettes de clubistes. Du col, nous suivons le sentier peu enneigé sur l'arête venteuse jusqu'aux Hinderi Wispile. Un des chalets nous offre sa terrasse couverte bienvenue pour un dîner à l'abri du vent. De là le groupe se sépare, les raquetistes entament la descente et nous continuons vers les Walliser Wispile (1982 m). A quelques minutes du sommet, Jean-Claude suggère de s'arrêter à l'abri du vent, mais c'est sans compter sur Gabriel, notre aîné, pour qui il n'en est pas question, on ira jusqu'au sommet. Même Eole est impressionné et le vent tombe comme par miracle. De là une jolie descente entre les zones protégées et les plaques d'herbe jusqu'à la hauteur du Lauenensee. Les « 300 m à pied et on remet les skis » de Jean-Claude se transforment en 2,5 km de marche qui mettent à mal les semelles de Jean-Daniel. Mais la chance est avec nous, la pluie attend notre retour à l'hôtel pour se remettre à tomber. Le reste de la journée est l'occasion pour certains d'entre nous de profiter des talents de Chantal et Gabriel qui nous concoctent un mini-gala à l'église avec comme clou final la participation de tous à l'Ode à la joie et Nouthra Dona di Maortsé.



3^e jour

Il a plu et neigé toute la nuit et les conditions ne s'annoncent pas très bonnes. La motivation du groupe est au plus bas. Nos chefs de course proposent de repartir vers Turbach pour voir si la neige y est meilleure. Ce n'est pas le cas et nous optons pour une petite marche jusqu'au tout nouveau chalet de Undere Zwitseregg. On ne sait pas si comme dans la chanson c'est Hans qui l'a reconstruit plus beau qu'avant. De là nous avons une belle vue sur la région, les courses du 1^{er} jour et les Préalpes fribourgeoises et vaudoises.

C'est le moment de rentrer en Gruyère avec un dernier arrêt apéro à l'espace Gourmand de Villars-sous-Mont. C'est la fin de trois magnifiques journées, malgré

le peu de neige et la météo capricieuse. Je remercie nos chefs de course Antoinette Bussard et Jean-Claude Perroud, notre organisatrice de choc Mathilde Auer et tous les clubistes pour l'accueil chaleureux et la super ambiance. Cela fut pour moi un vrai plaisir de renouer avec le club alpin et je me réjouis de répéter l'expérience.

Les participants : Mathilde Auer, Antoinette et Gilbert Bussard, Marianne Chenux, Jean-Daniel Chenux, Renato Clément, Laurence Dafflon, Michel de Techtermann, Chantal Delley, Patricia Gremaud, Anne-Marie Guillet, Florance Imhof, Jean-Louis Kolly, Gabriel Luisoni, Jacqueline et Guy Monney, Jean-Claude Perroud, François Pythoud, Michel Savoy, Catherine Spicher-Dafflon.

Ringelspitz, canton de Saint-Gall

18 – 19 MARS 2023

Texte de Nils, Florentin et Martin, photos du groupe



Nous sommes partis tôt pour le Ringelspitz, le plus haut sommet de Saint-Gall, culminant à 3247 m. Par manque de neige, nous devons porter les skis une petite heure pour ensuite continuer à ski et ainsi arriver pour midi à la Ringelspitzhütte après avoir forcé sous la chaleur du soleil. Pique-nique, puis nous avons construit de splendides sauts. Vers 15 heures nous sommes remontés au refuge où Nicolas essaya de chauffer le local d'hiver et par la même occasion de faire fondre de la neige pour faire chauffer l'eau du thé. Ensuite, nous avons joué aux cartes jusqu'à 18 h 30 lorsque sont arrivés 4 autres skieurs qui venaient passer la nuit. Après un excellent souper cuisiné par nos 2 chefs cuistots, nous sommes allés au lit vers 21 h. Nils nous a dévoilé tous les secrets des mathématiques pour finalement s'endormir à 22 h.

Réveil sec à 5 h, puis après un déjeuner copieux, nous sommes prêts pour gravir le Ringelspitz. Les discussions-débats mathématiques commencées la veille s'enchaînent au fil de la marche sur divers sujets, tels le nombre d'or ou le volume d'une sphère ou encore sur les spirales d'or qu'on pense retrouver dans les rouleaux

de neige descendus de la montagne. Malheureusement, lorsque nous arrivons au pied du couloir qui nous aurait permis d'atteindre le sommet, nous constatons qu'il n'y a pas assez de neige. Alors, nous redescendons au refuge d'hiver. Nous l'atteignons après de nombreux sauts magnifiquement réalisés. Nous profitons de faire une dernière fois les sauts construits samedi, puis une fois arrivés à la limite de la neige, skis sur le sac, on continue... Lors de cette descente, un mouvement soudain provoque une course terrifiante et intense entre Martin et Nils. Florentin, ayant malheureusement manqué le départ à cause de sa soudaineté, fut bien déçu d'avoir raté le départ de cette course, ou plutôt sprint. Après plusieurs litres de sueur versés et une lutte acharnée avec un sac chargé et des chaussures de ski, Nils arrive le premier avec 3,141 592 653 589 793 23 (premières décimales de Pi que nous avons apprises par cœur lors de la montée) secondes d'avance ! Le week-end se conclut par un chouette passage au resto puis un long trajet jusqu'à Bulle.

Melchior, Nicolas, Florentin, Martin et Nils





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

Au sommet du Daubenhorn et du Wildstrubel



18 – 19 MARS 2023

Texte et photos d'Audrey Baour

« La journée appartient à ceux qui se lèvent tôt »

J'en ai fait l'expérience ce week-end des 18-19 mars où nous avons rendez-vous à 6 h 15, direction Loèche pour deux jours de randonnées en peaux de phoque. Au parking, les yeux encore mi-clos, un peu à la bourre... je fais la connaissance de 3 gail-lards : Michel, Isaac et Julien. Très vite, nous organisons le co-voiturage et go, départ direction la Gemmi. En route nous parlons de montagne, de sommets déjà parcourus, nous échangeons quelques photos et contemplons le paysage qui défile devant nous. Arrivés au parking, nous rencontrons la suite de l'équipe : Roland, notre guide du week-end, Evelyne, Valérie et Romain. Sans plus attendre nous montons à la Gemmi (2350 m) où nous nous arrêtons pour déguster un bon cappuccino, histoire de faire un peu connaissance avec le groupe et de discuter du parcours qui nous attend. Le panorama est grandiose !

« Beau temps, belle neige ! »

Quel bonheur de se laisser guider dans cette vallée et de découvrir ces montagnes encore bien enneigées tout autour de nous. Fini de papoter ! La montée vers le premier sommet commence. Imprégnés par le silence de la montagne, c'est ainsi que nous cheminons jusqu'au Daubenhorn (2941 m). Une vue magnifique à couper le souffle nous attend ! Déjà l'esprit d'équipe se fait ressentir : des mains tendues pour se féliciter, des sourires sur nos visages salés et des étoiles plein les yeux. On s'amuse à nommer les montagnes qu'on reconnaît tout autour de nous et on s'extasie devant tant de beauté ! Roland nous propose de nous arrêter dans la descente, de dîner et de remonter de l'autre côté où nous avons vu un groupe partir en direction du Schwarzhorn. Skis et snowboard aux pieds, nous dévalons la montagne et prenons un énorme plaisir à glisser dans la poudreuse.



Mitch nous bluffa avec ses virages et sa technique apprise lors d'une formation avec le club alpin ;-)

« Rires et bonne humeur au compteur »

Nous voilà repartis de plus belle ! Certains montent comme des gazelles, d'autres sont plutôt en mode Diesell... Arrivés au lieu-dit, nous nous préparons pour la grande descente jusque dans la vallée pour remonter direction la cabane « Lämmerenhütte » où nous passons la nuit. La descente est phénoménale. Rares sont les fois où j'ai pu goûter à une telle sensation de glisse. Nous sommes tous en joie et les répliques cultes du film « Les bronzés font du ski » nous accompagnent dans la descente. Nous remettons les peaux pour la dernière ascension de la journée. La fatigue se fait ressentir chez certains d'entre nous... On attend plus qu'une chose : arriver à la cabane et commander une bonne bière fraîche ! C'est notre leitmotiv pour cette dernière montée. On y est arrivé ! Santé ! La cabane est splendide et rénovée depuis peu. On a eu la chance d'avoir un dortoir pour les trois nanas du groupe. L'occasion de « pipeletter », de refaire le monde et de se rendre compte qu'il est quand même bien petit ! Après le souper, Valérie, la reine



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

RAIFFEISEN

Suisse.



Jusqu'à
50%
de rabais

GRAND TOUR
of Switzerland

La Suisse découvre
la Suisse.

Du 1^{er} mai au 30 novembre 2023

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

raiffeisen.ch/grandtour

MEMBER
PLUS





du jeu « Jenga » nous propose de faire une partie. 1,2 puis 3... on a beaucoup ri et on s'est bien pris au jeu. 22 h, il est l'heure ! Le temps de négocier le timing pour le petit déjeuner et de se dire bonne nuit !

« Changeante... comme la montagne ! »
 « 6 h 30, petit déj, 7 h 15 départ »... nous avait dit Roland ! Il y a les matinaux et il y a les autres... pas évident de se mettre en jambes ce matin-là ! Il y a des jours comme ça où ton corps ne capte pas ce qui lui arrive, encore épuisé de la mauvaise nuit et de l'effort du jour d'avant. Tu regardes le sommet et tu te dis : sacré défi pour aujourd'hui ! Et ce n'est pas comme s'il y avait plus d'un 3000 au programme ! L'altitude, la respiration, les palpitations... je n'ai pas pu vraiment savourer le paysage lors de cette montée. J'ai par contre pu découvrir la magie du peloton où une fois en marche, tu débranches ton mental et tes sensations, tu avances mécaniquement aspirée par la cadence du groupe qui respecte ton rythme. Merci l'équipe ! Une fois arrivée au sommet du Wildstrubel (3244 m), j'ai pu apprécier la vue, reprendre mon souffle et ressentir la joie d'y être arrivée. Le vent soufflant fort, nous n'avons pas fait long pour repartir direction La Gemmi. A la descente, un brouillard épais est monté de la vallée. Nous attendons un moment que le temps soit un peu plus dégagé pour continuer. On est bien content d'avoir un guide, des montres connectées et d'être à plusieurs... Une fois arrivés au pied de la montagne, le brouillard fait place à la

neige. Nous avons pique-niqué et sommes retournés boire le café au restaurant. Bien contents d'être arrivés... certains plus lessivés que d'autres !

Je tiens à remercier toute l'équipe pour cette première sortie riche en expériences. Il y a cet esprit que j'aime tant dans la montagne où la simplicité, le partage et l'entraide règnent. Merci pour ces doux moments en votre compagnie ! Au plaisir de vous retrouver à d'autres sorties ;-)

Chef de course : Roland Charrière
Participants : Evelyne Grand, Valérie Menoud, Isaac Ambli, Michel Geinoz, Romain Jourdan, Julien Rohrbasser, Audrey Baour





Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

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



BÛCHERON - PAYSAGISTE

Richard Seydoux

079 546 89 94
rseydoux@bluewin.ch

Votre spécialiste en espaces verts

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

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

OUVERT 7/7 EN SAISON
info@labuvettedulac.ch
026 915 15 70

Modules de perfectionnement à ski



HIVER 2023

Texte de Kristel et photos de Ludo

De la bonne humeur, du dynamisme, des rires, de l'écoute, du respect... un super cocktail pour trois rencontres au beau fixe... ou pas ;-)

Quoi de mieux pour faire connaissance et tester l'endurance d'une équipe lors d'une première rencontre en janvier avec une météo qui ne donnait qu'une envie... rester sous la couette? Pour la peine, nos chefs de course ont choisi de nous faire un cadeau et de nous donner rendez-vous une heure plus tard que prévu au Stamm. On embarque en voiture avec beaucoup de scepticisme, mais avec tout de même de la bonne humeur pour nous rendre au col du Jaun. De là, le départ se fait sous la pluie et avec le vent. Malgré tout, chacun avance et affronte les précipitations qui se transforment en neige en gagnant de la hauteur. L'arrêt à la cabane de l'Oberegg qui devait se faire pour midi sera finalement avancé pour tenter de sécher nos affaires. La pause s'allonge pour profiter de l'apéro, puis de la fondue et ensuite du dessert dans une ambiance chaleureuse grâce aux gardiens pleins d'attention, et au feu. Lorsque nous repartons, la neige tombe encore à gros flocons, nous montons courageusement

jusqu'au sommet. C'est de là que nous profitons pleinement du cadeau auquel on ne s'attendait pas en partant le matin : de la poudre pour la descente. Malgré des peaux qui ne veulent pas recoller et des chaussures qui partent en pièces détachées, nous arrivons à la voiture avec le sourire sur fond de magnifique coucher de soleil.

Pour notre deuxième sortie, au mois de février, le soleil est de la partie. Il nous permet de viser une course plus longue : direction Feutursoey pour monter au sommet du Witteberghore. Après environ 3 kilomètres de faux plat montant pour se mettre en jambes et se réchauffer, nous attaquons la montée à travers les pâturages. Les sourires se lisent sur les visages : chacun repense à la sortie précédente et savoure la chance de pouvoir randonner au soleil. La fin de notre ascension sera l'occasion de tester notre résistance à la chaleur, la mise en place des couteaux et la réalisation de conversions plus engagées. Un petit passage sous le sommet permet à plusieurs d'entre nous de se confronter à leur crainte du vide en étant soutenus et guidés par des chefs de course patients et encourageants. L'équipe est ravie lorsque



M. Dumas sàrl

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

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



Dumas Transports SA

Rte de Villariaz 10

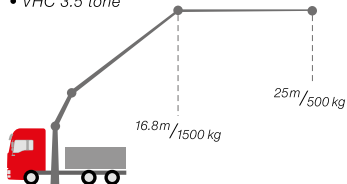
1687 Vuisternens-dt-Romont

Tél. : 026 655 11 53

Fax : 026 655 17 04

dumas.transports@bluewin.ch

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



depuis

2007

Lucien Carrel

079 767 75 50

**Tavillons
Toitures
Façades**

1627 Vaulruz - anciennement Camille Charrière



www lucien-carrel.ch



tavillonneur

le sommet est atteint. Comme le vent est de la partie, nous redescendons plus bas pour profiter du soleil pour pique-niquer. La neige nous offre un début de descente plaisant où chacun prend plaisir à faire de beaux virages hors de la trace, avant de se changer en neige de printemps plus lourde et moins agréable.

Le week-end tant attendu arrive enfin au mois de mars. Lorsque nous nous retrouvons au Stamm, on ressent tous un air de déjà vu et on croise les doigts pour que la météo ne nous fasse pas le coup deux fois. Mais c'est raté ! C'est sous une pluie battante que nous roulons jusqu'au village du Simplon et les prévisions ne tendent pas vers le beau. En prenant l'apéro, notre fine équipe discute des possibilités de courses du lendemain et tient à rester positive quant à la météo. En rigolant (à moitié), certains parlent de l'éventualité d'une virée sur sol italien pour manger une pizza plutôt que de chausser les skis. Au réveil, le temps n'est pas au top, mais au moins, il ne pleut plus. Nos chefs de course nous organisent un itinéraire qui nous permet de viser un



sommet et nous nous rendons avec le sourire jusqu'au point de départ de notre course... c'est décidé, rien ne nous arrêtera, coûte que coûte, nous randonnerons. Après une première montée, une pause s'impose pour vérifier le manteau neigeux en creusant et en observant les strates de neige. Nos chefs de course sont sceptiques (nous aussi par la même occasion). Finalement, le choix est fait d'aller vérifier la neige un peu plus loin et plus haut avant un passage plus délicat. Une fois sur place, les nouvelles sont bonnes : la neige s'est transformée à cette hauteur et nous pouvons poursuivre

An advertisement for OXYGENE MONTAGNE. The background is a photograph of a mountain climber on a steep, snow-covered slope. In the top left corner is the logo for OXYGENE MONTAGNE, which consists of a stylized 'O2' inside a square. In the top right corner is the logo for GUIDES MONTAGNE, which is a red swirl above the text 'GUIDES MONTAGNE'. In the center of the image, there is text that reads '1990 A VOTRE SERVICE DEPUIS 30 ANS 2022'. In the bottom right corner, there is a blue silhouette of a goat. At the bottom of the advertisement, there is a blue banner with the website 'www.o2montagne.ch', social media icons for Facebook and Instagram, the text 'votre magasin spécialisé', and the address 'Route de Ferpicloz 8 • 1731 EPENDES • 026 413 37 70'.



notre ascension. Une fois au Sirwoltusee, le temps semblant s'améliorer quelque peu, l'objectif change : c'est au sommet du Schilthorn que nous allons nous rendre. Toutefois, dans la suite de la montée, les choses se corsent. D'abord, un fort vent se lève et nous transit de froid, nous obligeant même parfois à nous stopper. Puis, un passage un peu plus raide nous oblige à retirer les skis pour monter. Toute l'équipe est assez refroidie pour monter la dernière partie sous le sommet, mais personne ne baisse les bras. A une trentaine de mètres de la croix, on retire les peaux. On ne s'imagine plus monter au sommet avec le vent qui nous empêche presque de nous habiller. On se félicite de loin, on ajoute vite des couches plus chaudes et on se met rapidement en mode descente. De la poudre pour commencer nous fait oublier l'ambiance « fin du monde » vécue un peu plus tôt. La fin de la descente entre les mélèzes, avec une neige croûtée, à raison de plusieurs d'entre nous dont les chutes sont assez comiques. Malgré tout, c'est avec le sourire qu'on se serre la main sur le parking, ravi d'avoir affronté cette météo capricieuse.

Le lendemain, lorsqu'il pleut pendant une partie du petit déjeuner, nous tâchons tous de garder le moral et de nous rappeler notre passion pour la nature et la randonnée dans des espaces isolés. Loin de

tout, nous le serons lors de cette nouvelle course. A part nous, personne ne semble avoir eu envie de sortir. Et comme pour nous dire que nous sommes sacrément gonflés d'être là, la météo empire au fur et à mesure de la montée. La neige ne cesse pas de tomber ; mouillée, elle a pour effet de pénétrer petit à petit nos couches pourtant goretex. Le vent décide à nouveau de se lever, accompagné d'un brouillard bien épais en hauteur. Finalement, au col sous le Galehorn, nous mettons un terme à notre expédition à travers le « Paradis Blanc » comme l'appellera l'une d'entre nous afin de garder encore un peu de chaleur et d'énergie pour la descente. Au parking, les sourires sont toujours présents, mais la fatigue se fait tout de même un peu sentir. La projection d'une boisson chaude et d'une gourmandise à la boulangerie du village du Simplan met tout le monde d'accord. Autour de la table, nos chefs de course nous diront tout de même que nous avons été bien braves durant ces deux jours. Il est vrai que malgré des conditions à ne pas mettre un ski dehors, nous n'avons jamais râlé et avons continué à avancer. Une sacrée équipe je vous dis 😊

Les participants : Elodie, Jutta, Marie-Jo, Max, Michel, Nathalie, Nelly, Norbert, Pierre
Les deux tortionnaires en chef, Bernard et Claude

Castella 2.0

SPORTS BULLE



**Venez
visiter notre
corner Millet**

Route du Verdel 22 – Bulle





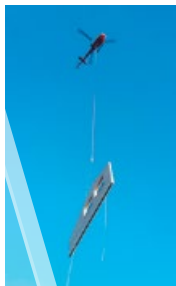
LAPOSTE

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



Nous formons des apprentis

Brevet Fédéral

Partenaire