



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 05-2023

MAI 2023



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






**PRENDRE DE
LA HAUTEUR
ENSEMBLE**

Trango
SPORT
NATURE

026 913 92 10
magasin principal
rue Albert Rieter 10 / Bulle
boutique
Grand Rue 29 / Bulle

patagonia



MBF

**MAURICE BEAUD FILS
CONSTRUCTIONS SA**

charpente - menuiserie - rénovations

CONSTRUCTEUR BOIS
DEPUIS 1897

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

www.beaud-mbf.ch

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

Cabanes de la section 07

Reflets de la section 16

Groupement jeunesse 19

Rubrique du Centenaire 23

Formation adultes 26

Assemblée générale 27

Courses de la section 31

Journée Clean Up 45

Hommage 47

Récits de courses 49

PHOTO DE COUVERTURE

Rappel dans les Gastlosen
Coll. privée

IMPRESSION NUMÉRIQUE, OFFSET

Nous imprimons/découpons aussi en grand format !

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

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



To Print
Stéphane Piller

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

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

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

Editorial

COLETTE DUPASQUIER, RESPONSABLE DU BOUQUETIN

Il est des mois dont on se souviendra longtemps, comme celui de mars 2023. Pour notre section c'était l'occasion de refaire une assemblée générale en présentiel après 2 ans sans ce rendez-vous si cher à nombre de clubistes. Ce fut une belle fête d'après les sourires affichés sur les visages de camarades que l'on retrouvait avec joie après ces années sans réunion ! Pour nos membres c'était l'occasion de mettre un visage sur les nouveaux membres du comité, de célébrer les jubilaires qui se réjouissaient de se revoir après 25, 40, 50, 60 et même 70 ans d'activités au CAS, au comité qui avait travaillé dans l'ombre ces dernières années d'avoir un retour direct de la part des membres présents. La soirée qui suivit fut également une réussite à voir l'ambiance qui régnait à la Maison du Gruyère et à entendre les commentaires des participants.

Durant ce mois de mars, la grande communauté de la section de La Gruyère a vécu une période plus sombre avec le départ pour une dernière randonnée de Jean-Louis Vial et Suzanne Gremaud, tous deux membres actifs, spécialement Suzanne qui fut la correctrice du bulletin durant plus de 13 ans. Nous lui devons une grande reconnaissance pour ce travail de l'ombre qu'elle a accompli avec une grande rigueur. Bonne randonnée à tous deux, on pense à vous.

Et avant la fin de ce grand mois, la plaquette aurait dû être dans nos boîtes aux lettres. Malheureusement une collusion de dates a fait que nous avons dû remettre le vernissage au début avril, et



Photo : Michel Lédérrey

ce faisant, l'envoi de la plaquette devait être retardé. C'est par conséquent le 6 avril qu'elle aurait dû être dans nos boîtes aux lettres, jour du vernissage prévu au Chalet des Portes d'Enhaut et de la présentation à la presse.

La fête fut belle aux Portes où le comité recevait les membres qui ont témoigné pour enrichir la plaquette, les anciens présidents, les membres d'honneur, les membres du groupe de travail, les correcteurs (qu'on oublie parfois de remercier, mais qui sont si importants pour garantir la bonne qualité du texte) et notre sponsor. Pour cet événement du centenaire, les responsables de la cabane ont volontiers ouvert ce chalet si cher à notre section puisqu'il en représente le berceau !

Bon anniversaire à cette fringante centenaire !

des
Bacchus
VINIS
THEQUE

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

Ouverture Marindes – croûtes aux champignons

SAMEDI ET DIMANCHE 20 ET 21 MAI 2023

Croûtes aux champignons

Dessert surprise

Prix CHF 16.–

Pour des raisons d'organisation, merci de vous annoncer au 079 790 45 33 ou par e-mail à marindes@cas-gruyere.ch.

*Au plaisir de vous rencontrer
dans nos Préalpes.*



**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

Piller & Kratter sa



CHAUFFAGE
SANITAIRE
TOITURES ISOLÉES
COUVERTURE / FERBLANTERIE
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



Menuiserie Agencement

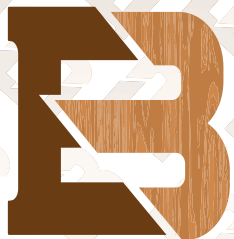


Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch



MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson Sàrl

— Maîtrise Fédérale —



Plafond Acoustique



Atelier de production



Façade lames en mélèze

1632 Riaz | 026 912 42 52

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

Cabanes de la section

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

CABANE DE L'OBeregG

1818 m

MAI

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

JUIN

Week-end	03 – 04	Anne-Laure Rauber et Anne Gouget
Week-end	10 – 11	Meghan Rumo
Week-end	17 – 18	Wiwi, Bernard, Dodo <i>Le 18, apéro de clôture de la saison offert!</i>



INFOS CABANE

Situation

La cabane de l'Obereg (Obereneg) 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
obereg@cas-gruyere.ch

Gardiennage

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

Pour les clés

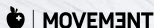
Les prendre dans le coffre
au stamm, code à demander
au responsable.

Notre expérience a choisi la
QUALITÉ

Rte Principale 144
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch



MAI

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

JUIN

Week-end	03 – 04	Isabelle et Noé Gremaud
Week-end	08 – 11	Famille Laurent Dorthe Fête Dieu
Week-end	17 – 18	Marie-Jo et Charly Brodard, Thierry et Nathalie Dafflon
Week-end	24 – 25	Johanna Davet

**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

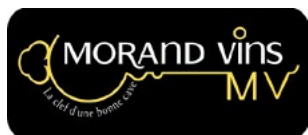
Les prendre dans le coffre au stamm, code à demander au responsable.

PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

PYTHOUD SA - Rue du Moléson 6 - 1669 Albeuve

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



Venez visiter notre

Vinothèque

Du Lu a.-m. au samedi matin

www.morand-vins.ch



MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



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



Nous recrutons !

CABANE DE BOUNAUX 1620 m

MAI

Dimanche	21	L'équipe Ouverture officielle avec traditionnelle soupe de chalet
Semaine	21 – 27	Bossel Denis et Bella Mireille
Week-end	27 – 28	Muheim Rachel

JUIN

Semaine	28 – 03	Musy François - Bosson Cathy - Bulgarelli Sandra
Week-end	03 – 04	Jaquet René et Francine - Progin Dodo et Cécile
Semaine	04 – 10	Sturny Daniel et Chantal
Week-end	10 – 11	Fabien et Manon Clerc
Semaine	11 – 17	LIBRE
Week-end	17 – 18	Dénervaud Claude - Clerc Elodie
Semaine	18 – 24	Gachet M.-Céline - Scarangella Carlo et Bernadette
Week-end	24 – 25	Jean-Luc et Catherine Arni
Semaine	25 – 01	Familles Roulin et Bochud

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 Manifestation pour les 100 ans de la section
Week-end	15 – 16	Bosson Eloi - Van Wynsberghe Francis Manifestation pour les 100 ans de la section
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

Suite en page suivante

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

AOÛT

Semaine	30 – 05	Dubath André et Evelyne - Jaquet Jean-Paul
Week-end	05 – 06	Richoz Poupette - Seydoux
Semaine	06 – 12	Minder Joëlle et Luc - Barbey Isabelle
Week-end	12 – 13	Ducrest Stéphane - Mollard C.
Semaine	13 – 19	Chambovey Marie-Claude
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	LIBRE
Week-end	02 – 03	Girard Charly - Bovigny Claude - Boschung
Semaine	03 – 09	Bussard Isabelle et François
Week-end	09 – 10	Lunardi Raphaël - Tezza Valentina
Semaine	10 – 16	Larsonneur Pierre-Louis - Avril Maud
Week-end	16 – 17	Schaffer Daniel - Rumo Gérard
Semaine	17 – 23	Musy François - Brasey Thierry
Week-end	23 – 24	Girard Alain - Roth Samuel - Duruz Julien - Tagand Romain
Semaine	24 – 30	Bossel Denis et Bella Mireille

OCTOBRE

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



MAI

Week-end	20 – 21	Anne, Laurent, Julien, Marie-Hélène, Pascal, Ouverture (croûtes aux champignons)
Semaine	21 – 27	Damien Giroud, Laurane Giroud, Alexia Challande
Week-end	27 – 28	Famille Jean Barras, Nathalie et Marc Raboud
Semaine	28 – 03	Françoise Repond

JUIN

Week-end	03 – 04	Léo Rausis, Stéphane Giroud
Semaine	04 – 10	Patricia et François Gremaud
Week-end	10 – 11	Brigitte et René Krattinger, Carine et Christian Favre
Semaine	11 – 17	Erika Torche, Solange Pillonel
Week-end	17 – 18	Nathalie Moret, Julien Remy
Semaine	18 – 24	Raymonde et Jean-Marie Margueron, Gaby et Denis Gilliard
Week-end	24 – 25	Christine et Philippe Sugniaux, Tercier Christophe, Vaucher Stéphane
Semaine	25 – 01	Madeleine Gremaud et Claire Giroud

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

Suite à la page suivante

INFOS CABANE**Situation**

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

Coordonnées

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

Restauration/hébergement

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

Réservation/information

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

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

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



026 928 10 11

Heures d'ouverture

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

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

DI 7 h-21 h



026 928 10 08

des idées,
du graphisme,
des livres...



www.entreligne.ch

*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 026 921 11 84
info@pittetvins.ch

www.pittetvins.ch

AOÛT (suite)

Week-end	12 – 13	Marjorie Elyne, Léane et Florian Berset
Semaine	13 – 19	Raymonde et Jean-Marie Grivel, Catherine Labhart de Denis Martin
Week-end	19 – 20	Céline et Jean-Christophe Audemard
Semaine	20 – 26	Julien Progin
Week-end	26 – 27	Christine Waechter, Bernard Mooser Sto
Semaine	27 – 02	Christine Borcard, Damaris Gouba

SEPTEMBRE

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

OCTOBRE

Semaine	01 – 07	Marie-Claude et Yves Quartier
Week-end	07 – 08	Emilie Guillet Marie-Hélène, Florian et Pascal Rausis Raclette



CABANE DES PORTES

1218 m

En fermeture estivale

Reflets de la section

INFOS PLAQUETTE

Vous êtes nombreux à avoir reçu la plaquette du centenaire et cela ne vous a certainement pas échappé, le dos de la couverture est joliment illustrée par un dessin. Comme souvent dans ce genre de réalisation, il peut y avoir un détail qui nous échappe... Dans le cas de cet ouvrage, c'est le nom de l'auteur qui a été oublié. On s'en excuse auprès de Simon Charrière, dessinateur et illustrateur de talent. Vous trouverez également son dessin sur les drapeaux qui orneront nos cabanes cette année et qui sera présent lors des diverses manifestations du centenaire. Vous pouvez également retrouver Simon Charrière et ses dessins sur son site internet www.simoncharriere.com.

Autre information : si vous avez oublié de commander la plaquette du Centenaire pour vos documents souvenirs de la section de La Gruyère du CAS, vous pouvez encore en demander une à : bulletin@cas-gruyere.ch. Nous nous ferons un plaisir de vous la faire parvenir. Premiers annoncés, premiers servis !

ACTIVITÉS DE MARS 2023

02.03	Pic Chaussy	14
07.03	Trois jours ski rando Seniors	20
12.03	Semaine de ski à Sedrun (Grisons)	12
14.03	Magic Safari Anniviard	16
16.03	Jaunpass – Oberenegg - Abländschen (rempl. Cape au Moine de l'Etivaz)	6
16.03	Chalets de Barne	8
17.03	Palantse de la Cretta (rempl. Mont Vélan)	8
18.03	Ski rando suite initiation 4 « eco-resp »	7
18.03	Gemmi	8
19.03	Le Tarent 2548 m	4
23.03	Merdasson	8
24.03	Ski de randonnée – module 2 jours + 1 week-end (3)	11
26.03	Ski et escalade à la Wandflue	3
30.03	Chemin des 4 Saintes Vierges, région Corserey	45
30.03	Séjour escalade Italie	5

ADMISSIONS

Fragnière Valérie, route du Centre sportif 7, **Sâles**

Fragnière Nicolas, route du Centre sportif 7, **Sâles**

Christen Laurence, chemin du Motélon 96, **Morlon**

De Coster Matthew, rue Victor Tissot 32, **Bulle**

Rööslî Séverine, Monchuplyon 35, **Pâquier-Montbarry**

Juri Rafael, Gundeldingerrain 10, **Bâle**

Risse Julie, Gundeldingerrain 10, **Bâle**

Acklin Marjolaine, rue des Trois Trèfles 5, **Bulle**

Spicher Claudine, chemin des Vergers 1, **Autigny**

Ambrosini Claude, route des Granges 8, **La Tour-de-Trême**

Geinoz Sébastien, route de Villarlod 36,

Rueyres-Saint-Laurent

Barras Xavier, route de la Rimbotzat 4, **Ecuvillens**

Schwaerzel Marc, Passage-du-Cardinal 16, **Fribourg**

Soldati Michel, Intre-Ché 1, **Le Mouret**

Jamolli Pierre, route de la Lécheretta 19, **Bulle**

Monnerat Alexia, route du Lac 15, **Granges-Paccot**

Wicht Annick, route de la Tourbière 39, **Sommentier**

ADMISSIONS GJ

Monnet Antoine, route des Jordils 20, **Gillarens**

Fragnière Charline, route du Centre sportif 7, **Sâles**

Fragnière Romane, route du Centre sportif 7, **Sâles**

De Coster Keanu, rue Victor-Tissot 32, **Bulle**

Richoz Elodie, route de Vevey 31, **Bossonnens**

Ould cheikh Norah, rue des Trois Trèfles 5, **Bulle**

Acklin Diallo Nattou, rue des Trois Trèfles 5, **Bulle**

Acklin Diallo Djalya, rue des Trois Trèfles 5, **Bulle**

Murith Elodie, La Petite Fin 44, **Charmey**

Magnin Alice, route de la Ria 29, **Grandvillard**

Scheurer Théo, route de Lessoc 38, **Grandvillard**

COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie

toutes les personnes touchées par les décès de **Jean-Louis Vial**, membre ;

Suzanne Gremaud, membre ;

Yannic Andreae, père de Catherine, membre ;

Philippe Pythoud, fils de François, membre.

Fanion de la section

Vous avez déjà certainement assisté à une cérémonie à l'église lors d'un décès d'une ou d'un membre de notre section. Alors vous y aurez probablement remarqué la présence du fanion de la section porté ces dernières années par André Pauchard et Michel Gremaud.

Lors d'une récente cérémonie, ce dernier était accompagné par 2 personnes, comme l'autre drapeau suivant le cercueil.

Le comité ne souhaite pas que cela soit un événement spécial, mais que cela devienne une habitude.

Alors si vous assistez à un enterrement et que vous souhaitez accompagner notre fanion, n'hésitez pas à aborder André Pauchard, ou son remplaçant, pour lui proposer de lui tenir compagnie lors de l'entrée à l'église, jusque et y compris la sortie.

Soyez spontané et n'hésitez pas à maintenir cette belle tradition.

Le comité

SPORTS
SNOWSKI
BIKING
RANDO
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 BILLENS 14 / 1690 ROMONT/FR //////////////////////
T 069 852 26 41 / F 069 852 48 42 / SPORTS-AVENTURES.CH //////////////////////
HORAIRES DU MAGASIN //////////////////////
LUNDI FERMÉ ////////////////////// MA-VE 9H-12H / 13H30-16H ////////////////////// 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

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

Groupement jeunesse

Module débutant escalade 1: Laniac

JEUDI 4 MAI



Lieu et heure de départ

Laniac escalade Bulle à 18 h

Coût approximatif

CHF 10.- Entrée Laniac

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

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

Cheffe de courses

Naomi Repond, 079 154 18 08

Chef de courses adjoint

Lucien Carrel, 079 767 75 50

Itinéraire choisi

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

Remarques/descriptif

Le module comprend :

- Une soirée à Laniac.
- Une sortie à la journée en falaise dans le sud des Gastlosen.
- Un week-end aux Gastlosen avec nuitée au chalet de Terre Rouge.

En vous inscrivant à ce module Escalade vous vous engagez à participer aux trois activités mentionnées ci-dessus.

Initiation longues voies aux Gastlosen

SAMEDI 6 MAI – DIMANCHE 7 MAI



Lieu et heure de départ

Toutes les informations seront transmises aux participants

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Alexis Jaquet, 077 511 87 14

Chef de courses adjoint

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Ski de randonnée : Dammastock (UR)

Samedi 13 mai – Dimanche 14 mai



Lieu et heure de départ

Seront transmises aux participants

Subsistance

Bivouac

Matériel

Tout pour haute montagne. Matériel de bivouac. Habits chauds

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Chef de courses

Rainer Frick, 079 372 54 93

Chef de courses adjoint

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Délai d'inscription

Dimanche 7 mai

Itinéraire choisi

Grimsel – Dammastock et retour

Remarques/descriptif

Le Dammastock est le plus haut sommet de canton Uri

Escalade longue voie à la Pierre du Moëllée

SAMEDI 3 JUIN

5b



Lieu et heure de départ

Stamm CAS Bulle à 7 h

Dénivelé, heures de marche

Une longue voie du secteur Pierre du Moëllée selon le niveau des participants

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 10.– Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

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} avril au jeudi 1^{er} juin

Itinéraire choisi

Journée d'escalade longue voie à la Pierre du Moëllée. Il s'agit d'un secteur facile d'accès avec plusieurs longues voies au choix selon le niveau et affinité des participants. Ouverts à tous, les participants savent de préférence grimper en extérieur (assurage, grimpe en tête et passage de la moulinette maîtrisé). En cas de question n'hésitez pas à contacter le chef de courses.

Course kids – escalade à la Pierre du Moëllée



SAMEDI 3 JUIN

F

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Situation/Altitude

Gastlosen

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

Secteur facile d'accès avec un grand pré plat, idéal pour les enfants

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Cheffe de courses

Emilie Jaquet, 079 575 14 35

Chef de courses adjoint

Jean-Bruno Pugin, 079 667 12 56

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} avril au vendredi 2 juin

Remarques/descriptif

Journée d'escalade spéciale pour les tout jeunes. C'est l'occasion de venir en famille découvrir l'escalade dans un petit secteur des préalpes vaudoises. Le pied des voies est très confortable et permet de combiner les jeux et l'escalade le temps d'une journée. Idéalement les jeunes sont accompagnés de leurs parents. Ouverts principalement pour les familles membres avec de jeunes enfants. Les plus grands pourront, en fonction de leur niveau, participer à la sortie longue voie qui a lieu le même jour dans le même secteur. En cas de questions n'hésitez surtout pour à appeler !



Module alpinisme 1: Rheinwaldhorn (TI)

SAMEDI 24 JUIN – DIMANCHE 25 JUIN

PD



Lieu et heure de départ

Stamm, l'heure sera transmise aux participants

Substance

En cabane

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 80.- Transport + cabane

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Par SMS ou whatsapp chez Marjolaine Hugonnet, 079 933 52 63

Nbre max. participants

9

Cheffe de courses

Marion Laville, 077 400 73 65

Cheffe de courses adjointe

Amélie Dupasquier, 079 903 07 77

Délai d'inscription

Mercredi 24 mai

Itinéraire choisi

Nous choisirons un itinéraire accessible à tous, pour apprendre les techniques d'alpinisme sur rocher et sur glacier. Il s'agit du premier module d'alpinisme, ce qui signifie que l'inscription à ce module entraîne automatiquement l'inscription aux autres modules. Il est important de participer aux 3 week-ends du module, car le niveau progresse au fur et à mesure. Venez nombreux !

Camp de la Fête Dieu

JEUDI 8 JUIN – DIMANCHE 11 JUIN

5



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 30

Hébergement

A la cabane Wiwanni

Matériel

Une liste sera transmise

Exigence physique

Longues voies en 5, donc être autonome avec les manipulations de corde et savoir grimper en tête dans du 5.

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Alexis Jaquet, 077 511 87 14

Chef de courses adjoint

Laurent Scheurer, 079 287 40 70

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.

Journées à thème « Environnement »

La Montagne a-t-elle un sens ?
Oui, vers le haut !
Mais pas seulement.

Elle est multiple selon d'où on la regarde d'où on l'admire, car elle nous prend à corps et à cœur.
Elle se vaine, se ressent, se découvre.

A vous de jouer, et d'apprécier ce milieu encore et encore.



Georges Frossard
Responsables des sorties ornithologiques





Toutes nos sorties à thème « Environnement » ont un objectif commun : offrir aux membres qui le souhaitent l'opportunité d'enrichir leurs connaissances concernant le monde alpin.

Le valeur principale de cette démarche est le respect de la nature. Il y a 100 ans, aujourd'hui et dans 100 ans. Quelle sera l'évolution du monde alpin et de ses habitants ?

Le centième anniversaire de notre club nous offre l'opportunité de nous arrêter un instant pour apprécier ces richesses.

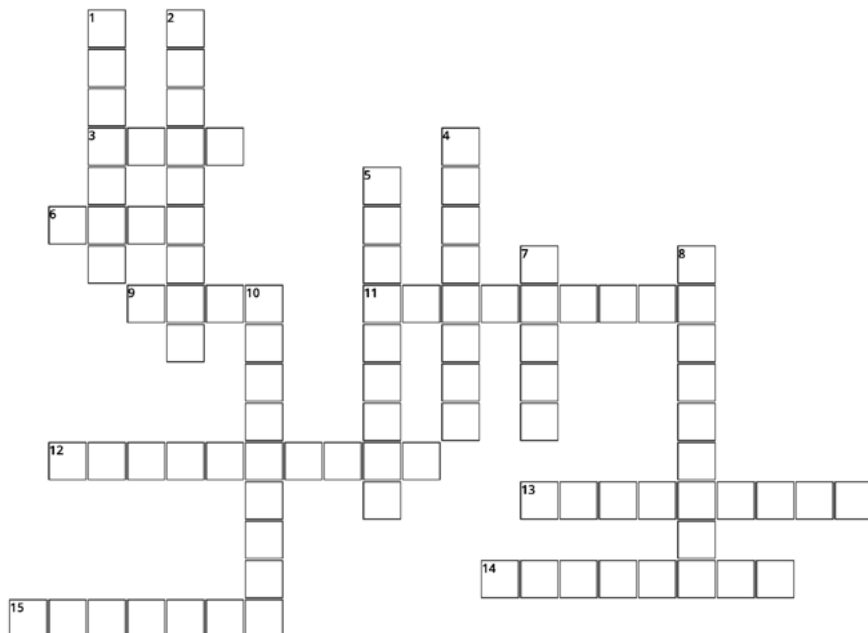
Nous vous souhaitons de magnifiques instants d'émerveillement grâce à nos intervenants de qualité dans les diverses courses proposées : ornithologie, conservation de la faune, géologie, plantes sauvages.

Nous remercions d'avance les bénévoles qui s'inscriront à la journée « clean-up ».

Jacqueline Cotting

Le Monde Alpin

en lien avec les activités : environnement



Horizontal

3. symbole des courses eco-resp
6. canidé ayant colonisé l'arc alpin
9. moyen de prolonger l'utilité d'objets
11. particularité possible d'un itinéraire lors d'une course éco-resp
12. oiseaux alpins, à la silhouette d'un gros moineau, brun, blanc, noir et à la tête grise, par grand froid se cache dans des fissures de faces nord
13. déplacement géographique d'espèces
14. étendues d'eau solide
15. vautour casseur d'os

Vertical

1. grand papillon des Alpes, dont la chenille se nourrit d'Orpins
2. point commun à toutes les sorties, ayant une "empreinte" différente selon son mode... de déplacement
4. roche sédimentaire agréable à grimper et puit de carbone, contrairement au charbon et pétrole qui en émettent de grandes quantités
5. lieux qui nous réunissent pour le plaisir
7. Apiacée (Ombellifère) comestible commune, ne pas confondre avec son homonyme du Caucase
8. activité soutenue par le CAS central, afin de maintenir nos espaces de loisirs intègres
10. épinard pour la soupe

Solution dans le prochain numéro du *Bouquetin*.



Formation adultes

Formation escalade outdoor III + IV

JEUDI 11 MAI ET JEUDI 1^{er} JUIN

4c



Lieu et heure de départ

Sur place à 18 h, le lieu sera communiqué aux participants

Matériel

Équipement individuel pour l'escalade libre

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

De préférence en ligne ou par courriel

Chef de courses

Laurent Marilley, 079 588 63 39

Itinéraire choisi

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

Remarques/descriptif

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



TREZZINI
CONCIERGERIE

Rte de Morlon 25

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, claudio.noll@bluewin.ch

Assemblée générale du 11 mars 2023

Reflets photographiques de Claude Heckly





Bernard Magnin reçoit le Coup de cœur du comité



Jean-Jean et Nestor, 70 ans de sociétariat





Marta Aebischer, membre d'honneur



Michel de Techtermann, membre d'honneur



Eloi Bosson, membre d'honneur



Les membres quaranténaires

S Courses de la section



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

Gruyères « eco-resp »

SAMEDI 6 MAI

T1



Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Pique-nique

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par téléphone jusqu'au jeudi 4 mai à 19 h

Chef de courses

Albert Marchon, 079 688 34 46

Période d'inscription

Du lundi 24 avril au jeudi 4 mai

Itinéraire choisi

La Tour de Trême – Les Marches – Gruyères – Pringy – Le Pâquier – La Tour de Trême

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.

Tour du Vanil des Artses « eco-resp »

DIMANCHE 7 MAI

T2



Lieu et heure de départ

Gare de Le Pâquier-Montbarry à 6 h 40

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

1500 m. dénivelé positif, 20 km, 7 h 30

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport public

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Fin des inscriptions 17 h,
laissez votre n° portable si inscr. en ligne

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Délai d'inscription

Jusqu'au vendredi 5 mai

Itinéraire choisi

Allières, Pierra Perchia, Soladier, Les
Preises, Col de Lys, Les Sciernes d'Albeuve

Remarques

Possibilité d'une autre destination selon
reste d'enneigement

Schiffenen – Laupen et retour

JEUDI 11 MAI

T1



Lieu et heure de départ

Parc terrain de foot la Tour-de-Trême à
7 h 30 ou 8h15 parc en bas du barrage de
Schiffenen

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De rando

Dénivelé, heures de marche

20 km, 5 h de marche

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer ton n° de portable en cas
d'inscription en ligne.
Inscription jusqu'au mercredi 10 mai à 17 h

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} mai au mercredi 10 mai

Itinéraire choisi

Descente sur Laupen par la rive droite,
remontée par la rive gauche avec un pas-
sage dans le marais de Auried

Remarques

Une fois inscrit, il est possible de voir la liste
des participants dans le site pour d'éven-
tuels co-voiturages pour se rendre à La
Tour-de-Trême ou à Schiffenen, merci !

Narcisses en Intyamou

JEUDI 18 MAI

T3

=====



Lieu et heure de départ

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

Matériel

Standard de randonnée

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par téléphone jusqu'au 17 mai à midi

Chef de courses

Antoine Buntschu, 079 661 26 20

Chef de courses adjoint

Maurice Beaud, 079 549 47 45

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} mai au mercredi 17 mai

Itinéraire choisi

Itinéraire définitif selon météo et avancement de la flore... rive gauche ou droite de la Sarine

Ornithologie de terrain « eco-resp »

SAMEDI 20 MAI

T2

=====



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle, voie 4 direction Montbovon à 5 h 35

Dénivelé, heures de marche

950 m montée, 1000 m descente, 5 h de marche.

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport (chacun se munit de son billet de train pour Allières)

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

10

Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, 079 725 26 37

Période d'inscription

Du jeudi 11 mai au jeudi 18 mai

Itinéraire choisi

Rendez-vous 5 h 35, gare ferroviaire de Bulle voie 4, départ en train à 5 h 50 direction Montbovon puis MOB pour Allières. Observation ornithologique en forêt, moyenne montagne et pierrier. Prendre bonnes chaussures de marche, habits chauds et discrets, jumelles si vous en avez, pique-nique. Course à thème « environnement eco-resp » dans le cadre « spécial 100^e », avec l'animateur Georges Frossard, membre du cercle ornithologique de Fribourg. Retour fin de journée en train, gare de Bulle.

Remarques/descriptif

Chacun prend lui-même son billet de train jusqu'à Allières.

La Vudalla

SAMEDI 20 MAI

T2



Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Jusqu'au jeudi 18 mai à 19 h

Chef de courses

Albert Marchon, 079 688 34 46

Période d'inscription

Du lundi 8 mai au jeudi 18 mai

Remarques/descriptif

Pringy – Lac de Mongeron – La Vudalla –
Chalet du Gros Moléson – Cabane des Clés
– La Loue – Pringy

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert

Käseregg-Stierengrat-Widdergalm



SAMEDI 20 MAI

T5

Lieu et heure de départ

Centre sportif Le Mouret à 8 h

Situation/Altitude

Préalpes Fribourg-Bern

Substance

Pique-nique

Matériel

Rando alpine : piolet, év. Crampons selon restes de neige, casque, souliers de montagne (pas de baskets), bâtons optionnels

Dénivelé, heures de marche

7 h 30, 1400 m dénivelé

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport voiture

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

En ligne avec no de portable

Nbre max. participants

6

Cheffe de courses

Christine Tendall, 078 608 44 23

Période d'inscription

Du lundi 8 mai au mercredi 17 mai

Itinéraire choisi

Schönenboden, Salzmatt, Käseregg par l'arête nord, Stierengrat, Widdergalm, Chüarnisch, Ritzhüttli, Schönenboden

Remarques/descriptif

Randonnée alpine qui se fait en libre sur arête exposée sans encordement (l'assurage n'est pas possible), pentes herbeuses très raides, un peu d'escalade facile, mais expo, pied sûr et absence de vertige essentiels.



Pic Chaussy

DIMANCHE 21 MAI

T3



Lieu et heure de départ

Stamm de Bulle à 8 h

Matériel

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

Dénivelé, heures de marche

12 km de marche, 5 h, 920 m de dénivelé

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

En ligne ou SMS

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Aleksandra Stefanovic, 078 744 77 48

Période d'inscription

Du vendredi 21 avril au samedi 20 mai

Itinéraire choisi

Depuis le col des Mosses

Vanil des Cours – Biffé



JEUDI 25 MAI

T3

Lieu et heure de départ

Place de parc terrain de foot
de la Tour-de-Trême à 8 h

Dénivelé, heures de marche

Env 1000 m, 5 h

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 lundi 1^{er} mai au mardi 23 mai

Itinéraire choisi

Itinéraire en boucle au départ
des ruines de Montsalvens

Clean-up de la montagne « eco-resp »



SAMEDI 27 MAI

T2

Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 7 h 45

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Vêtements de randonnée + gants

Dénivelé, heures de marche

2 à 4 heures de participation au nettoyage
des chemins de randonnée

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 8.– Transport

Nbre max. participants

100

Chef de courses

Bruno Parnet, 079 938 19 34

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} mai au vendredi 26 mai

Itinéraire choisi

Regroupement sur le parking du funiculaire,
autour du stand qui sera mis en place par
clean-up.ch

Remarques/descriptif

Plus d'infos sur <https://cleanuptour.ch>
à lire en page 45

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Pierre Qu'Abotse – Arête S

DIMANCHE 28 MAI

AD



Lieu et heure de départ

Stamm, à convenir à 4 h 30

Subsistance

Subsistance personnelle depuis le sac

Matériel

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

Dénivelé, heures de marche

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

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

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

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Jérôme Widmer, 079 380 15 59

Chef de courses adjoint

Yves-Alain Kuhn, 079 452 47 45

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} mai au vendredi 26 mai

Itinéraire choisi

Heure et lieu de rendez-vous à définir selon météo et groupe. Longue course, beaucoup de marche pour peu de grimpe, itinéraire spectaculaire et peu parcouru. Partir léger pour une grande journée, il s'agit d'être efficace dans l'approche et dans les manipulations de cordes. 3 rappels sur relais reliés. Arête très exposée au vent. Rocher mauvais par endroits. Escalade fine sur dalle calcaire en grosses chaussures.

Remarques/descriptif

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

Rando lectures

DIMANCHE 28 MAI

T2



Lieu et heure de départ

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

Dénivelé, heures de marche

900 m de dénivelé, 7 km, environ 4 heures
de marche

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Cheffe de courses

Lise Ruffieux, 079 587 94 00

Période d'inscription

Du lundi 22 au samedi 27 mai

Itinéraire choisi

Allières – Combe d'Allières – Pierra Percha –
Orgevaux – Allières

Remarques/descriptif

Les randos lectures ne visent pas la performance ni nécessairement un sommet. Elles sont des randonnées de partage de lectures à haute voix et chacun peut librement y lire des textes de son choix lors des pauses.

Lac Noir – Auta Chia – Lac Noir (en boucle)

JEUDI 1ER JUIN

T2



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

1226

Subsistance

Repas et boissons à la buvette de l'Auta
Chia

Matériel

Randonnée en montagne + bâtons

Dénivelé, heures de marche

+/- 720 m / moins de 4 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 25 au mercredi 31 mai

Itinéraire choisi

Lac Noir – Spielmannda – Auta Chia –
Balisaz – Lac Noir

Remarques/descriptif

Autre RDV : 8 h 30 à la halle
de gymnastique du Mouret

Croix de l'Arche – Vanil Blanc



JEUDI 1^{er} JUIN

T4

Lieu et heure de départ

Terrain foot La Tour-de-Trême à 8 h ou
8 h 15 à Albeuve

Substance

Pique-nique

Matériel

De rando, bonnes chaussures

Dénivelé, heures de marche

+1270 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Maurice Beaud, 079 549 47 45

Période d'inscription

Du lundi 15 au mercredi 31 mai

Itinéraire choisi

Albeuve – Ombriau – Vanil de l'Arche – Vanil
Blanc – Ecosalla – Albeuve

Remarques/descriptif

La course se déroule en partie hors sentiers, bâtons pouvant être utiles

Pointe de Cray



SAMEDI 3 JUIN

T3

Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Jusqu'au jeudi 1^{er} juin à 19 h

Chef de courses

Albert Marchon, 079 688 34 46

Période d'inscription

Du lundi 22 mai au jeudi 1^{er} juin

Remarques/descriptif

Château d'Ex – Les Choucas –
Pointe de Cray – Château d'Ex

Escalade Gastlosen



SAMEDI 3 JUIN

5 b

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

4

Chef de courses

Eric Barras, 079 261 15 82

Chef de courses adjoint

Philippe Bussard, 077 524 68 47

Période d'inscription

Du samedi 27 mai au jeudi 1^{er} juin

Geltenhütte



DIMANCHE 4 JUIN

T2

Lieu et heure de départ

Stamm de Bulle à 8 h

Matériel

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

Dénivelé, heures de marche

830 m de dénivelé, 9 km, 5 h de marche

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

En ligne ou SMS

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Aleksandra Stefanovic, 078 744 77 48

Période d'inscription

Du jeudi 4 mai au samedi 3 juin

Itinéraire choisi

Depuis le parking du Lauenensee

Mont Gardy – par versant W

DIMANCHE 4 JUIN

AD



Lieu et heure de départ

Stamm, à convenir à 6 h

Subsistance

Subsistance personnelle depuis le sac

Matériel

Casque, baudrier, grosses chaussures, quelques friends, quelques sangles, matériel de rappel

Dénivelé, heures de marche

1200 m dénivelé positif et négatif

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

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

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Jérôme Widmer, 079 380 15 59

Période d'inscription

Du jeudi 4 mai au vendredi 2 juin

Itinéraire choisi

Heure et lieu de départ en fonction de météo et team Parking au Flon, montée sur le lac Taney, continuer en direction Cornettes de Bise sur un chemin long, mais peu raide, escalade (4a) entièrement libre dans un lapiaz calcaire, Sé Villemod, (choix d'itinéraire infini), rejoindre une prairie engagée, puis escalade du Mont Gardy, calcaire cassant coupé de zones herbeuses, possibilité d'assurage faible (peu de fissures, peu de becquets). Descente en pente herbeuse raide puis deux rappels.

Remarques/descriptif

Rochers tranchants et cassants



Adamello

DIMANCHE 13 AU SAMEDI 19 AOÛT

T4



Lieu et heure de départ

A définir à 5 h

Situation/Altitude

Ponte di Legno Adamello

Subsistance

Pique-nique ou cabanes et hôtel

Matériel

De randonnée alpine

Dénivelé, heures de marche

En fonction des participants et options
environ 1000 m de montée et 6 heures

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 900.- Transport + télécabine +
cabanes/hôtel

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Cheffe de courses adjointe

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} au samedi 20 mai

Itinéraire choisi

Le choix des courses est susceptible de
changer en fonction des conditions.

1^{er} jour montée en cabane Gnutti environ
2 h depuis le parc.

2^e jour traversée jusqu'au refuge Tonolini

3^e jour traversée jusqu'au refuge Garibaldi
sommets Cima Plem en option

4^e jour descente sur Tému et hôtel

5^e et 6^e jours sommets autour de Ponte
di Legno

7^e jour Retour Bulle

Remarques/descriptif

Des infos supplémentaires (baudriers,
longe, casque, etc. éventuellement) seront
communiquées aux inscrits. Lors de
l'inscription une avance de CHF 300.- sera
demandée à chaque participant.

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

Alpes glaronnaises « eco-resp »

LUNDI 21 AU JEUDI 24 AOÛT

T5



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 7 h

Matériel

Equipement de randonnée, casque.

Dénivelé, heures de marche

Jour 1 : +1150 m, 3 h 40 ;

Jour 2 : +1570 m / -1775 m, 7 h 30 ;

Jour 3 : +1240 m / -1115 m, 6 h ;

Jour 4 : +600 m / -1140 m, 3 h 40

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport + demi-pension cabanes 3 nuits
env CHF 330.-

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Chef de courses adjoint

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} mai au vendredi 30 juin

Itinéraire choisi

J1 : Départ Bulle train - Klöntal
- Glärnischhütte

J2 : Zeinenfurgglen-Bruwaldalp
(Berggasthaus Ortstockhaus)

J3 : Furggele - Ortstock (2716 m) -
Glattalpsee - Glattalphütte

J4 : Inner Brüelchälen - Firner Loch -
Urnerboden - retour Bulle



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

Journée Clean Up – Samedi 27 mai



Un mouchoir en papier, une capsule de bouteille, une cannette métallique, un piquet en plastique, une bouteille en pet... Ce sont, en poids et en volume, des éléments insignifiants lorsqu'ils sont égarés au milieu de paysages

grandioses. Et pourtant, ils causent des dommages à la faune, ils laissent des traces pendant de nombreuses années, voire des siècles, ils attirent notre regard et nous culpabilisent.



Dans le cadre des activités du 100^e anniversaire de notre section du Club Alpin, nous organisons une journée de nettoyage autour du Moléson le samedi 27 mai 2023. Cette journée fait partie des actions en faveur de l'environnement, un des thèmes principaux en cette année du centenaire de la section Gruyère.

Nous recherchons des volontaires pour participer à cette action de nettoyage en Gruyère !

Avec la participation de la Commune de Gruyères, de la banque Raiffeisen et du Club Alpin Suisse, nous disposerons de moyens pour nous rendre sur les pentes et chemins du Moléson, pour ramasser tous les déchets que nous trouverons et pour nous rassasier autour d'un verre, bien sûr !



Vous êtes tous les bienvenus !

Pour pouvoir vous accueillir au mieux, veuillez s'il vous plaît vous inscrire sur le site internet du CAS Gruyère (www.cas-gruyere.ch). Un lien d'inscription figure sur la page d'accueil. Si vous ne pouvez pas vous inscrire en ligne, vous pouvez contacter Bruno Parnet par e-mail, SMS ou téléphone, ses coordonnées figurent en d'article.

**Rendez-vous à la gare de Bulle samedi 27 mai dès 7 h 45,
ou sur le parking du funiculaire de Moléson-sur-Gruyères dès 8 h.**

Ce sera l'occasion de se rencontrer et de participer à une opération utile pour la montagne. Une expérience très enrichissante vous attend. Alors, n'hésitez plus, inscrivez-vous !

Envie d'en savoir plus sur l'impact des déchets abandonnés dans la nature ?

Rendez-vous sur la page #cleanmountains du Club Alpin Suisse (<https://www.sac-cas.ch/fr/environnement/sports-de-montagne-et-environnement/cleanmountains/>).

D'avance un très grand merci à tous les bénévoles !

Bruno Parnet
079 938 19 34
bruno.parnet@gmail.com

Notre action est soutenue par

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



et par

RAIFFEISEN

RAIFFEISEN | Suisse. 

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

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

raiffeisen.ch/hiver

MEMBER PLUS

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

Hommage à Suzanne Gremaud



Extrait du texte que Pierre Martignoni a écrit pour rendre hommage à Suzanne Gremaud, membre active et correctrice du Bouquetin durant plus de 13 ans. Il a été lu lors de la cérémonie en son honneur à l'église de Bulle le 28 mars 2023.

Chère Suzanne,

Nous, tes amis du Club Alpin de La Gruyère, sommes tristes parce que tu faisais partie de notre groupe de randonneurs. Tu avais ta place dans notre famille de montagnards.

Ton respect, ton amabilité, ton dévouement, ton écoute nous étaient devenus indispensables. Ta présence, ton sourire, ta joie, ta confiance nous rassuraient, nous encourageaient.

Ton admiration des montagnes, des petites fleurs, des chemins paisibles, des sentiers abrupts, des pierriers croulants, des fiers chamois, des bouquetins virils, du sifflet des marmottes, ne sera plus qu'un lointain souvenir.

Ton courage, ta volonté, ton obstination ont vaincu maintes fois des obstacles que tu croyais au-dessus de tes forces. En tant que responsable de la cabane des Clés, tu nous fis aussi profiter de ta convivialité. Nous y étions reçus, soignés, nourris et logés comme des princes.

Maintenant qu'il se fait tard sur l'horloge de nos vies, chère Suzanne veille sur nous.



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



Récits de courses

La Para (Tornette)

DIMANCHE 18 DÉCEMBRE 2022

Texte et photos d'Isaac Ambli



Rendez-vous est donné à huit heures au parking CO2 de La Tour-de-Trême, nous sommes neuf clubistes. Certes, il fait bien froid, de quoi se réveiller c'est sûr, mais l'envie d'effectuer cette première sortie à ski de la saison nous fait vite oublier ces quelques gelures matinales.

Reste à savoir encore quel type de neige nous aurons sur place. Est-ce qu'on arrivera encore à descendre après plus de six mois sans ski et après une mythique descente de la Vudalla une semaine auparavant avec une neige sans fond qui donnait l'impression d'être un débutant en matière de descente, mais bon, le ridicule ne tue pas.

Départ donc direction l'Étivaz, avec une première grosse surprise dès notre arrivée.

Le parking situé devant la grande ferme, que nous connaissons tous, n'est pas déblayé. Interdiction de parquer ? Ou simple oubli de déneigement ? On ne le sait pas. Du coup impossible de se parquer. Nous poursuivons alors quelques mètres et là, devant un autre bâtiment, nous trouvons deux places de parc, ou plutôt les deux dernières places avec à la clé quelques conversions non pas à ski, mais en voiture pour pouvoir enfiler nos véhicules dans le peu d'emplacements prévus à cet effet.

Après cette péripétie pour se caser, c'est dans un froid polaire que nous chaussons enfin les skis. Cette fois-ci la saison d'hiver du club alpin est bien lancée. Nous effectuons un double contrôle DVA qui nous permet aussi de retrouver le chef de course en cas de pépin et là, c'est parti. Nous commençons à traverser cette première forêt



dans une ambiance où nos mains nous font vite comprendre qu'elles seraient bien restées à la maison tellement elles sont gelées et où les gants ne servent à rien pour les réchauffer. Première difficulté : la traversée d'un petit ruisseau effectué sans encombre, nous apercevons alors le plat de Pâquier Mottier, mais ça, ce sera lors de la descente, pour le dessert.

Nous nous engageons à travers la forêt, avec à la clé, des conversions bien « cailouteuses » pour nous tous, mais avec des allures de déjà vu pour moi. C'est à cet endroit précis que l'année passée, à



la même course, j'étais tombé malade. Ceci remémoré, nous poursuivons notre route en direction du col avec une première courte pause histoire de ne pas finir congelé sur place et d'admirer le magnifique sucre glace qui nous attend lors de la descente, et oui pour débiter en fanfare la saison d'hiver, de la poudre, de la vraie et pas de la contrefaçon. Mais avant ça, il faut encore grimper, car la poudre se mérite. Nous poursuivons en direction du col et peu avant la montée finale, notre chef de course nous demande de garder les distances de sécurité. Ce n'est pas une



montée extrême, mais le degré d'avalanche tournant autour de trois ce matin, mieux vaut rester prudents. Des distances bien respectées par notre troupe du club alpin, comme à l'armée, mais pas respectées par d'autres personnes venues en privé (qui n'ont rien à voir avec notre course) qui se permettent de nous dépasser tout en nous collant aux fesses.

Arrivés au col de Séron, nous discutons de tout ça lorsque l'autre groupe finit par comprendre sa stupidité. Ils quittent le col... en gardant eux aussi leurs distances.

Nous poursuivons ensuite notre route en direction du sommet toujours dans une magnifique poudre et un décor magique avec en toile de fond le massif des Diablerets d'un côté et nos Préalpes grüeriennes de l'autre.

En redescendant au col, nous effectuons nos premiers virages de l'année dans une neige qui fait rêver.



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

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



Arrivés au col, petite pause pique-nique au pied de l'impressionnante Cape au Moine de l'Étivaz, sous un soleil de plomb. Ensuite nous commençons à descendre dans ce merveilleux sucre glace, avec à la clé quelques chutes, ben oui, sinon ce n'est pas drôle. Et ensuite petite descente dans une forêt, de quoi entraîner les virages serrés, et pour terminer le plat de Pâquier-Mottier qui comme à chaque fois nous entraîne au skating, d'où sa merveilleuse réputation. Arrivés à la voiture nous reprenons la route, non pas direction La Tour-de-Trême, mais direction Villars-sous-Mont et son Espace

Gourmand, une adresse très connue des participants aux courses du club alpin. Apéro et bon plateau de viande pour remercier notre chef de course Steffen et tous les autres participants pour ce coup d'envoi hivernal de la saison.

Chef de course : Steffen Steinhauser
Participants : Isaac Ambli, Norbert Panchaud, Florent Monney, Romain Jourdan, Nelly Marmy-Connus, Jean Daniel Huck, Elodie Surchat, Romaine Chappuis, Frédéric Voltz.



**SAUDAN
TINGUELY**
ARCHITECTES S.A.R.L.

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



Rappel / information

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



BÛCHERON - PAYSAGISTE

Richard Seydoux

079 546 89 94

rseydoux@bluewin.ch

Votre spécialiste en espaces verts

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

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

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

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

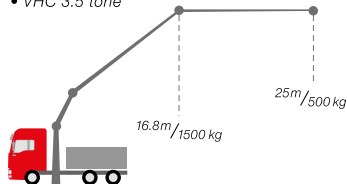
1687 Vuisternens-dt-Romont

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

Sortie de raquettes en Appenzell,

DU 12 AU 14 JANVIER 2023

Récit de Marie-Claude et Maya



Trois jours avant notre sortie raquettes, on reçoit le programme, vu la météo, elle aura bien lieu, mais sans raquettes. Et zéro désistement, c'est-à-dire 32 personnes pour 30 lits et au final, 29 draps utilisés ? Cherchez l'erreur, il n'y en a pas. Il nous reste trois jours pour se souvenir de tous les prénoms.

« Sönd willkommen » in Appenzell

Premier jour, après un long voyage, nous partons pour une petite marche direction Appenzell, visite de la distillerie Appenzeller Bitter et dégustation. Souper typique dans un cadre magnifique avec une spécialité locale, le rôti haché.

Le but du deuxième jour, voir les Silvesterchlausen à Urnäsch, c'est-à-dire leur Nouvel An. Vu la pluie, ils arrivent plus tard dans la journée. C'est sublime, à faire absolument une fois dans sa vie, c'est beau à entendre et magnifique à voir, les « Beaux », les « Beaux-vilains » et les « Vilains » tous chantent très bien et pendant leur chant, interdiction d'applaudir et de parler, pscht, n'est-ce pas Agathe ! Le soir venu, dégustation d'une 2^e spécialité locale, la Siedwurst et le Schlorziflade Mmmh !

Le dernier jour arrive déjà, après une journée et une nuit pluvieuses, nous profitons de monter les quelques 800 mètres, pour atteindre le sommet du Kronberg. Le froid est arrivé, le sol est gelé, une très jolie montée avec tous nos habits colorés. Un peu

plus de 2 heures plus tard, l'arrivée, les pieds dans la neige et vue époustouflante sur le Hohen Kasten, le lac de Constance et le Säntis, bien sûr, une soupe nous attend, ainsi qu'un gâteau d'anniversaire de notre aînée à partager, Madeleine a été couronnée. Puis descente en télécabine et retour en train pour notre course « eco-resp ». Jacqueline nous a fait une petite frayeur en gare de Gossau. Et pendant le trajet de retour, chibre et saucisson fribourgeois étaient de la partie. On y reviendra et vive notre patrimoine.



Cheffe de courses :

Mathilde Auer

Participants : Catherine, Anita, Geneviève, Antoinette, Gilbert, Laurence, Lucienne, Jean-Marc, Chantal, Fabienne, Michel, Babeth, 3x Marie-Claude, Nicolas, Jean-Louis, Charlotte, Françoise, Suzanne, Guy, Jacqueline, Agathe, Monique, Madeleine, Christine, Marie-Thérèse, Claudine, Marianne, Patricia, Mathilde et Maya.

Zollhaus – Schwarzsee « eco resp »

19 JANVIER 2023

Texte et photo de Catherine Grangier



La bonne humeur régnait dans le bus de 8 h 03 au départ de Fribourg. Un regard par la fenêtre laissait présager une météo idéale. Nous réalisions déjà notre chance d'avoir les conditions d'enneigement et de soleil réunies, au lendemain d'un jour de chute de neige mémorable.

Après une petite mise en jambes en marchant le long de la route, l'équipe du jour, menée par Jean-Marc, s'est élancée sur le versant ombragé de la montagne à un rythme tranquille et agréable dans un silence presque méditatif. Le froid mordant s'est engouffré dans nombre de gants et de chaussures. Sur la deuxième partie de la montée, certains participants se sont relayés pour tracer la voie.

En arrivant au Stoss, le soleil faisait scintiller la neige immaculée. Un vrai décor de carte postale ! Au vu des excellentes conditions d'enneigement et d'une météo particulièrement favorable, il a été décidé de ne pas accomplir la traversée initialement prévue jusqu'au Lac Noir et de profiter de la poudreuse. Nous avons donc dépeauté

pour descendre sur le versant Sud direction Muscherensense. Les 20 participants ont suivi le conseil du chef de course, à savoir : « faites-vous plaisir ! » Oh oui, quel plaisir de dessiner nos virages sur cette neige digne d'un film, de skier entre les grands et par-dessus les petits sapins, d'être parfois freinés par un amas abondant de neige ! Après des semaines de disette, l'or blanc a été très apprécié à sa juste valeur !

Nous sommes ensuite remontés jusqu'au Stoss, chacun à son rythme, selon la devise du jour qui était « on n'est pas pressé ». Après le pique-nique et le partage de plusieurs plaques de chocolat, nous avons terminé par une magnifique descente en ligne droite (avec de jolis virages tout de même) sur Zollhaus. Il ne restait plus qu'à nous hydrater au restaurant de Planfayon sous l'œil de nombreux cerfs avant de reprendre le bus.

Pour mon baptême au CAS Gruyère, je retiens avec sourire l'ambiance joyeuse et taquine, les conseils avisés et bienveillants de Marianne pour améliorer la technique de ski dans la poudreuse, la non-obligation de me confesser, l'accueil chaleureux qui m'a été réservé et les jolis échanges en toute simplicité. Je passerai sous silence une fixation cassée et scotchée, un thermos presque oublié, des lunettes qui ne trouvaient pas leur propriétaire et les plongées involontaires dans l'or blanc. Ce qui se passe entre Zollhaus et Stoss ne sera pas entièrement dévoilé... Vivement la prochaine sortie !

Participants : Nicole K., Béatrice M., Jean-Marc A., Marie-Claude et Nicolas H., Véronique G., Patricia A., Antoine B., Renato C., Catherine S., Mathilde A., Raymonde et Maurice B., Marianne C., Michel de T., Romain C., Gérald T., Nicole S., Catherine G., Serge B.

Castella 2.0

SPORTS BULLE



**Venez
visiter notre
corner Millet**

Route du Verdel 22 – Bulle





LAPOSTE

JAB
CH -1630 Bulle

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

2 0 0 2 - 2 0 2 2



Jean Barras Sàrl
Construction bois
Fin du Chêne 5
1652 Botterens

079 751 88 85
026 921 13 25

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



Pour une production locale

Nous formons des apprentis



Brevet Fédéral

Partenaire

