



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 09-2023

SEPTEMBRE 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'OBBEREGG

Jaunpass
Responsable : William Dumas
Réservation : 079 224 58 46

CABANE DES PORTES

Vuadens
Responsables : Joël Bach et Jean-François Vienny
Réservation : 077 409 18 36

BIVOUAC DU DOLENT

La Fouly
Responsables :
Nicolas Bärtschi et Pascal Monteleone
Informations : 079 547 13 47 ou 079 669 95 63



Infos utiles 01

Editorial 03

Activités en cabane 05

Cabanes de la section 09

Reflets de la section 17

Ensemble tout est possible 20

Rubrique du Centenaire 21

**Bulletin d'inscription
pour le souper de gala
du centenaire 23**

Groupement jeunesse 24

Courses de la section 25

Récits de courses 38

PHOTO DE COUVERTURE

Grimpeur,
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

JOHANNES KONRAD, RESPONSABLE DU GROUPEMENT JEUNESSE

La valeur du bénévolat

Faire vivre une association demande d'accomplir certains travaux, que ce soit d'un point de vue organisationnel ou tout simplement pour fournir les prestations qui définissent les activités de l'association. A l'heure où nous poussons l'optimisation et l'efficacité, je voulais m'attarder sur un mode de fonctionnement qui est peut-être voué à l'échec depuis toujours mais qui, indéniablement, se meurt. Mais qui peut-être ne se meurt pas sans raison ! Je vous propose trois définitions pour vous préparer au mieux à la suite.

Définition de bénévolat : Situation d'une personne qui accomplit un travail gratuitement, sans y être obligée (source : *Le petit Robert*).

Etymologie de « bénévolat » vient du latin « *benevolus* » qui signifie « bonne volonté » (source : *Wikipedia*).

Définition de travail : Ensemble des activités humaines organisées, coordonnées en vue de produire ce qui est utile ; activité productive d'une personne (source : *Le petit Robert*).

Définition de gratuit : Que l'on donne sans faire payer ; dont on profite sans payer.

Une association comme la nôtre est entièrement basée sur le bénévolat, une forme de travail spéciale. On peut débattre de la notion de « travail » dans la définition de bénévolat, mais on ne pourra dissocier la notion de « bonne volonté » du bénévolat du fait de son étymologie. Nous pouvons ainsi étendre la définition de bénévolat à : « Situation d'une personne qui accomplit un travail gratuitement, sans y être obligée et de bonne volonté » sans s'aventurer dans la moindre invention. Après tout, qui ferait un travail de manière gratuite sans le faire de bonne volonté ?

Dans le même élan, nous pouvons nous poser la question de ce qu'est le travail. Selon la définition c'est « un ensemble d'activités

coordonnées afin de produire ce qui est utile ». Si une personne ou un groupe de personnes s'organise afin de produire ce qui est utile, nous pouvons sans doute partir d'un principe qu'ils ne le font pas sans raison et que donc il y a une personne ou un groupe de personnes qui va profiter de cet « utile » produit. Nous nous trouvons donc dans la situation où on donne et de l'autre part où on reçoit. Par définition le bénévolat se fait sur une base de gratuité, mais la gratuité ne veut pas dire « sans valeur ». La gratuité veut juste dire « sans faire payer », on parle donc d'une valeur certaine qui n'est pas valorisée à l'échange, une valeur annulée et non inexistante. La différence est subtile mais fondamentale.

Maintenant quel est la valeur de tout ça ?

Peut-on calculer la valeur du bénévolat sur la base d'un taux horaire multiplié par le nombre d'heures passées à fournir le travail ? Je vous lance le défi de trouver un taux horaire définissant la valeur du bénévolat à juste titre, sans en oublier les moindres détails. N'oubliez surtout pas un détail fondamental, celui du temps. Ma Vie a un temps défini et en tant que bénévole je décide d'en donner gratuitement une certaine quantité pour accomplir quelque chose d'utile. A ceux qui pensent avoir le bon chiffre qui définit la valeur de mon temps de Vie, êtes-vous sûrs de vouloir en débattre avec moi ? A mon avis le seul moyen de rétribuer ce temps de Vie offert est le respect. Le respect du travail engagé, de la responsabilité prise et la bienveillance voulue, mais également le respect de l'imperfection. Est-ce la juste définition que la valeur du bénévolat est le respect ?

A vous chers participants et participantes, 99% d'entre vous ne sont aucunement concernés par ce message mais le 1% restant va réussir à faire de l'ombre au reste et ainsi tuer l'élan de bonne volonté des bénévoles car ils ne sont pas prêts d'attribuer le Respect au temps de Vie.

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

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE À MIDI



Menu de bénichon, café et dessert

CHF 29.-

Menu concocté par les familles
Sugnaux et Tercier

Inscription
chez Christophe Tercier, tél.
078 723 61 36 ou chez
Philippe Sugnaux, tél. 079 285 04 76

CABANE DE L'OBEREKG

DIMANCHE 17 SEPTEMBRE À MIDI



Raclette Café

CHF 22.- par personne

Réservation au 079 224 58 46
jusqu'au 9 septembre

Piller & Kratter sa



CHAUFFAGE
SANITAIRE
TOITURES ISOLÉES
COUVERTURE / FERBLANTERIE
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



Menuiserie Agencement

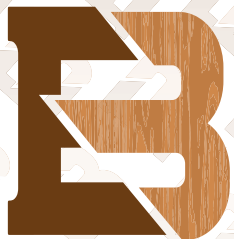


Denis Risse Sàrl

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

BOUILLI DES PORTES

OUVERTURE DE SAISON - DIMANCHE 29 OCTOBRE



La journée d'ouverture officielle de saison est prévue le dimanche 29 octobre avec le traditionnel « bouilli des Portes »

Toutes les informations utiles à ce sujet vous seront communiquées dans l'édition d'octobre du Bouquetin.

Au plaisir de vous rencontrer aux Portes durant la saison à venir.

Les responsables : Joël Bach et Jean-François Vienny

RACLETTE À LA CABANE DES MARINDES

SAMEDI 7 ET DIMANCHE 8 OCTOBRE



CHF 5.00 la raclette
CHF 25.00 à volonté

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



Cabanes de la section

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

CABANE DE L'OBEREKG 1818 m

SEPTEMBRE

Week-end 16 – 17	Ouverture Menoud Dominique - Bussard Bernard Raclette le 17 à midi
Week-end 23 – 24	Maillard Gilbert et Babar

OCTOBRE

Week-end 30 – 01	Monnin Gallianne
Week-end 07 – 08	Libre
Week-end 14 – 15	William et Séverine
Week-end 21 – 22	Beuret Didier et Rosemarie
Week-end 28 – 29	Jacques et Marianne Menoud - Roland Cettou et Daniel Prélaz

Une nouvelle saison commence et nous voulons encore remercier tous les gardiens et gardiennes de la dernière saison pour leur engagement à la cabane de L'Oberegg.

Nous vous informons que l'horaire d'ouverture de la cabane au public est un peu modifié : du samedi dès 12 h au dimanche jusqu'à 16 h. N'hésitez pas à nous contacter pour réserver vos week-ends pour cette nouvelle saison au 079 224 58 46.

Les responsables

Bernard Bussard, Dominique Menoud et William Dumas



INFOS CABANE

Situation

La cabane de l'Oberegg (Obereneegg) 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
oberegg@cas-gruyere.ch

Gardiennage

Le week-end du samedi 12 h au dimanche 16 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

SEPTEMBRE

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



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, saucisse sèche pour l'apéro. 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), terrasse ombragée.

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

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
BIKING
RANDONNÉE

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, circulaire 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 MARINDES 1868 m

SEPTEMBRE

Semaine	27 – 02	Christine Borcard, Damaris Gouba
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

Week-end	30 – 01	Florence et Eric Dénervaud
Semaine	01 – 07	Marie-Claude et Yves Quartier
Week-end	07 – 08	Emilie Guillet – Marie-Hélène, Florian et Pascal Rausis Raclette



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 92111 84
info@pittetvins.ch

www.pittetvins.ch

SEPTEMBRE

Week-end	02 – 03	Famille Lunardi
Week-end	09 – 10	Christine et Philippe Sugnaux, Christophe Tercier
Week-end	16 – 17	Marie-Joe Porchet et André Grangier
Week-end	23 – 24	Christiane et Sandrine Schuwey, Monique et Nicole
Week-end	30 – 01	Eli. et Jean-Claude Morand

OCTOBRE

Week-end	30 – 01	Eli. et Jean-Claude Morand
Week-end	07 – 08	Roland Dervev et famille
Week-end	14 – 15	Marie-Claude Chambovey
Semaine	16 – 20	Marie-Claude Chambovey Vacances scolaires
Week-end	21 – 22	Bernard Eltschinger
Semaine	23 – 27	Bernard Eltschinger Vacances scolaires
Week-end	28 – 29	Bernard Eltschinger Eloi & Francis Fermeture de la cabane

**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'Ex

Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, pas de restauration. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.

Saucisse sèche pour l'apéro. Terrasse ombragée.

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

Prendre contact avec Charly Girard au 079 391 35 20

INFOS CABANE

Situation

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

Restauration/hébergement

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

Réservation/information

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

Gardiennage

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

Coordonnées

2 565 900/1 159 900 –
CN 1224 Moudon

CABANE DES PORTES

1218 m

APPEL AUX GARDIENNAGES – SAISON 2023-2024

Nous vous informons que le planning des gardiennages de la saison 2023-2024 est ouvert. A toutes celles et ceux qui souhaitent en réaliser un ou plusieurs, nous vous invitons à contacter Joël Bach au 077 409 18 36.

Ouverture de saison : dimanche 29 octobre
(traditionnel bouilli)

Premier gardiennage : 4-5 novembre

Dernier gardiennage : 27-28 avril

Vous n'avez jamais gardienné et vous seriez tenté-e par une telle expérience. N'hésitez pas à vous manifester ! C'est avec plaisir que nous vous épaulerons pour une première démarche.

Les responsables :

Joël Bach et Jean-François Vienny

DU NOUVEAU AUX PORTES :

Pour le confort de nos gardiennes et gardiens ainsi que de nos hôtes souhaitant passer la nuit à la cabane, nous avons amélioré l'isolation du dortoir et installé de nouveaux lits. Le dortoir compte maintenant 4 lits simples superposés ainsi que deux lits doubles superposés, soit 8 couchages au total.



Reflets de la section

01.07	Géologie dans nos Préalpes « eco-resp » spécial 100 ^e	8
01.07	Mont Blanc de Cheillon - Voie normale (été)	8
02.07	Trilogie du Walliser Wispile	10
04.07	Sentier panoramique des Paccots	9
06.07	Tour de Don	19
06.07	Tête du Tronchet - Le Mouet - Haut Sé en traversée	19
06.07	Vanil Carré (sans le sommet) - Vanil de Cray	10
08.07	Arête NW Mont-Fort	12
08.07	Cours initiation alpinisme	24
09.07	Stubai (A) / Höhenweg « eco-resp »	10
09.07	Module perfectionnement alpinisme	10
13.07	Préparation 100 ^e sentier Bounavaux	22
13.07	Région Charmey	12
15.07	Arête des Sommètres (suite initiation alpinisme 1)	8
18.07	Bounavaux	21
20.07	Circuit dans le Vully « eco-resp »	5
20.07	Cornettes de Bise	14
22.07	Module perfectionnement alpinisme	10
22.07	Cabane l'A Neuve	13
22.07	Escalade Grimsel	4
27.07	Luzerner Höhenweg « eco-resp »	10
27.07	Pic d'Artsinol	18
27.07	Les Marindes	10
29.07	Weissshornhütte en boucle	10

COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par le décès de :

Gérard Dougoud,
membre
cinquantenaire ;
Pierre Magnin, membre
cinquantenaire.

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.auxparfumsdessaisons.ch



Grand-Rue 21

ADMISSIONS

Monnard Robin, route de la Sionge 30, **Riaz**

Schneeberger Marie-Claire,
rue de l'Ancien Comté 9, **La Tour-de-Trême**

Sivac Nicolas, rue de la Sionge 9, **Bulle**

Berthoud Joël, chemin du Gibloux 21, **Bulle**

Bugnon Denise, chemin du Pralet 3, **Mézières**

Bugnon Patrice, chemin du Pralet 3, **Mézières**

Ruffieux Jean-José, Condémines 32, **Maules**

Selzner Julius, Au Village 40, **Morlon**

Mertenat Doréane, route de la Grand-Fin 32, **Vuippens**

Dubois Sébastien, chemin de la Loue 39, **Pringy**

Dubois Caroline, chemin de la Loue 39, **Pringy**

McKee Nina, rue des Albergeux 7, **Bulle**

Niquille Christophe, rue des Albergeux 7, **Bulle**

Flüeli Stéphane, rue de la Vudalla 43, **Bulle**

Tevon Pierre-André, rue du Château 115, **Romont**

Bugnard Doris, route du Pra 86, **Charmey**

Bugnard Bertrand, route du Pra 86, **Charmey**

Smit Jaap, chemin du Fenil 20, **Epagny**

Jaquet Isabelle, route d'Ursy 16, **Siviriez**

L'Etang Fabrice, route d'Ursy 16, **Siviriez**

Riso Fanny, route de la Savignière 26, **Crésuz**

ADMISSIONS GJ

Mutrux Elise, route du Chamois 4, **Botterens**

Clerc Justin, route de Lentigny 14, **Cottens**

Dubois Théo, chemin de la Loue 39, **Pringy**

Dubois Anaïs, chemin de la Loue 39, **Pringy**

Pratley Simon, rue de la Gare 30, **Grandvillard**

Gachet Sophie, Les Chenevières 1, **Charmey**

Bugnard Quentin, route du Pra 86, **Charmey**

Bugnard Audrey, route du Pra 86, **Charmey**

Bongard Mikaël, rue de la Comba 7, **Riaz**

Ensemble tout est possible

Bounavaux 13-16 juillet 2023

« Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite ». Henry Ford.

Chaque membre du comité laisse parler son cœur :

« Ensemble nous avons réussi à rendre possible ce qui ne l'était pas forcément pour tous et je suis fière de ce très beau succès » Sophie

« On a réussi à mettre sur pied un truc énorme ! »

« Ensemble, tout est possible : c'est tellement vrai ! » David

« Plus jamais je ne passerai à Bounavaux sans un sourire jusqu'aux oreilles, qui réchauffe le cœur » Lucie

« Partager des moments inoubliables » Erika

« Trois journées de partage et d'amitié qui resteront gravées dans mon cœur » Dean

« Une longue préparation pour vivre tant de satisfactions et d'émotions » Maurice

« Grande satisfaction et mélancolie que ce soit derrière ! » Muriel

« Vivre une aventure humaine comme celle-ci pendant trois jours, un truc de ouf ! » Fran6

C'est notre façon de vous dire **MERCI** chers bénévoles,
car ensemble ça été possible.

Merci également à :

Transhumance et Traditions et leurs mulets

Différences Solidaires Joëlettes

La Mobilière Assurance pour sa grande générosité,

La Banque Raiffeisen pour son soutien du 100^e

Et tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette magnifique aventure.



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.

Ma vision résumée du CAS La Gruyère en 3 lettres

Adolescents, avec mon cousin Vincent, nous arpentions les Préalpes été comme hiver. Il nous est rapidement apparu que pour progresser de manière sûre en montagne, il fallait une formation. C'est ainsi que nos demandes d'admission furent envoyées à l'OJ puis au CAS. Quelques années plus tard, je devenais chef de courses.

C comme courses de club

Que de magnifiques sommets réalisés en course de club : les Arêtes de Rochefort, le Schreckhorn ou le Zinal Rothhorn pour n'en citer que quelques-uns.

Quelle ambiance aussi, je me souviens plus particulièrement d'une course dans la région d'Arolla. Nous avons fait halte



à la cabane des Dix pour la nuit. Après le souper, direction le dortoir où les gags et les fous-rires se sont succédés une bonne partie de la nuit au grand dam de nos colocataires ! A chaque plainte de nos voisins, ça repartait de plus belle, impossible d'arrêter de rire ! Le lendemain, nous sommes partis les derniers de la cabane direction le Pigne. Nous avons rapidement rattrapé les groupes précédents sous les yeux ébahis ou agacés de nos voisins de chambres !

Mais conduire une sortie du club, c'est des responsabilités et des imprévus à gérer comme ce fût le cas lors d'un cours de glace où une clubiste ne se sentait plus en forme en partant le matin. Nous lui avons demandé de rester à la cabane de Moiry pendant que nous escaladions le Pigne de la Lé. A notre retour, personne... Nous sommes descendus en toute hâte jusqu'au parking et avons trouvé un petit billet sur le pare-brise de

la voiture : « je suis partie en balade, de retour bientôt ». Grosse inquiétude jusqu'à son retour une heure plus tard, manifestement de nouveau en pleine forme !

A comme amitié

Pour moi, le CAS La Gruyère, c'est la chance de côtoyer des personnes issues parfois d'horizons différents mais partageant la même passion et des valeurs communes. Certaines de ces rencontres se sont transformées en vraies amitiés. En écrivant ces lignes, j'ai une pensée émue pour mon ami Georges, compagnon de cordée durant plus d'une décennie.

S comme semaine clubistique junior

C'est tour à tour avec Colette, Georges et Florence, que j'ai eu le plaisir d'organiser 10 semaines clubistiques. Nous avons découvert des régions magnifiques comme le Mercantour, les



Ecrins, le Parpaillon, le Stubai ou le Gran Paradiso... et des personnages inoubliables...

Je me souviens de Cyprien, gardien du refuge de la Madone de Fenestre dans le Mercantour. Son fameux ragoût aux ingrédients secrets restera encore longtemps dans la mémoire des participants.

Je n'oublie pas non plus l'ascension du Gran Paradiso suivi de nombreuses tournées de café valdotaïn au refuge Vittorio Emanuele. L'escalade de nos lits à trois étages nous parut bien plus difficile que la montée au sommet !



Un grand merci au CAS La Gruyère pour ces moments de plaisir partagés.

Eric Barras, chef de courses

SOIRÉE DE GALA DU CENTENAIRE **Bulletin d'inscription**

Date : Samedi 11 novembre 2023 dès 16 h 45

Lieu : Espace Gruyère, Bulle. Accès avec les TPF, arrêt Espace Gruyère ligne Mobul 202. Parking payant disponible sur place.

- Je m'inscris à la Table ronde, à la partie officielle avec apéritif et au souper « Buffets », début 16 h 45
- Je m'inscris à la partie officielle avec apéritif et au souper Buffets, début 18 h 30

Cocher la case qui convient

Nom : _____

Prénom : _____

N° membre CAS : _____

A retourner jusqu'au 15 octobre 2023 dernier délai par courrier à CAS La Gruyère, chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle, ou par mail à secretariat@cas-gruyere.ch, mention Gala.

Groupement jeunesse

Week-end de grimpe et WildSpitz (ZG)

SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 SEPTEMBRE

AD



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 50.- Nuitée en camping et repas du soir avec le petit-déjeuner

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Par sms ou whatsapp chez Marjolaine Hugonnet (079 933 52 63)

Cheffe de courses

Marjolaine Hugonnet, 079 933 52 63

Cheffe de courses adjointe

Naomi Repond, 079 154 18 08

Délai d'inscription

Vendredi 1^{er} septembre

Itinéraire choisi

Jour 1 : Wildspitz en randonnée depuis Arth ou Sattel Jour 2: Grimpe à Chämiloch par exemple

Remarques/descriptif

Cette course fait partie du projet du plus haut sommet de chaque canton.

Randonnée au Vanil Noir (FR)

SAMEDI 30 SEPTEMBRE

T5



Lieu et heure de départ

Stamm, à 7 h

Coût approximatif

Transport

Subsistance

Pique-nique et boisson

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

François Schouwey, 079 780 08 78

Chef de courses adjoint

Laurent Scheurer, 079 287 40 70

Remarques/descriptif

Cette course fait partie du projet du plus haut sommet de chaque canton.

S Courses de la section



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

Schynige Platte – Faulhorn – First



JEUDI 7 SEPTEMBRE

T3

Lieu et heure de départ

Parc terrain de foot La Tour-de-Trême à 6 h

Situation/Altitude

Grindelwald

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée en montagne

Dénivelé, heures de marche

+1050 m, -830 m, environ 6 heures

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Billet circulaire : train Schynige Platte, cabine First-Grindelwald et train pour Wilderswil : CHF 75,80 (demi-tarif CHF 37,90). Trajet à Wilderswil CHF 30.–

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Nbre max participants

20

Chef de courses

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Période d'inscription

Du dimanche 20 août au lundi 4 septembre

Itinéraire choisi

Schynigge Platte – Oberberghorn - Indri Säggissa – Berghaus Männlenen - Faulhorn – First

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.

Cinquantenaire du Bivouac du Dolent (/nouvelle date)



SAMEDI 9 SEPTEMBRE

T3

Cette course a parue dans le Bouquetin d'août mais n'a pas pu être réalisée.

Lieu et heure de départ

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

Délai d'inscription

Mercredi 6 septembre

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 heures environ.

Remarques/descriptif

Dans le cadre de cet anniversaire, la section offre sur place : grillades (saucisses à rôtir, schüblig), 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.



Toto Le Héro, 6a

SAMEDI 9 SEPTEMBRE

6a

=====



Lieu et heure de départ

A convenir avec les participants

Matériel

D'escalade complet, 16 dégaines

Dénivelé, heures de marche

+450 m, 5 heures

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Précise ton numéro de portable, ton niveau de grimpe et si tu grimpes en tête

Nbre max participants

6

Chef de courses

Jean-Louis Reymond, 076 391 45 55

Chef de courses adjoint

Laurent Marilley, 079 588 63 39

Période d'inscription

Du lundi 4 au jeudi 7 septembre

Itinéraire choisi

La plus belle voie de la face sud-est de la Wandflue, une super-classique de 8 longueurs exceptionnelles dans le 5c-6a avec une sortie aérienne. La voie a été ré-équipée récemment avec une protection plus rapprochée. Voir : <https://www.campto-camp.org/routes/55528/fr/wandflue-toto-le-heros> à ne pas manquer

Vanil de l'Ecri et Vanil Noir

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE

T4

=====



Lieu et heure de départ

Stamm de Bulle à 6 h 45

Matériel

Sac à dos, pique-nique, boissons, chaussures de marche hautes (obligatoire), bâtons

Dénivelé, heures de marche

9 heures de marche, 1200 m de D+

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

En ligne ou SMS

Nbre max participants

7

Cheffe de courses

Aleksandra Stefanovic, 078 744 77 48

Délai d'inscription

Jusqu'au samedi 9 septembre

Itinéraire choisi

Depuis le parking de Bounavaux

Miroir d'Argentine, Voie de l'Y

DIMANCHE 10 SEPTEMBRE

5a



Lieu et heure de départ

Stamm à 4 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Matériel complet d'escalade, Baudrier, chaussons, etc., corde 50 m, friends/coinceurs. Bonnes chaussures pour le retour.

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé : +850 m / -892 m

Dénivelé des difficultés : 380 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci de préciser votre numéro de téléphone portable

Nbre max participants

5

Chef de courses

Michel Léderrey, 079 370 56 77

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} au jeudi 7 septembre

Itinéraire choisi

Miroir d'Argentine : Voie Originale de l'Y, retour par Anzeindaz. Nombre de participants dépendant des premiers de cordées.

Le Grammont

JEUDI 14 SEPTEMBRE

T2



Lieu et heure de départ

Parc du terrain de foot de la Tour de Trême à 7 h 30

Situation/Altitude

Balcon au-dessus du Léman

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Bonnes chaussures et un bon pique-nique

Dénivelé, heures de marche

Environ 1000 m de dénivellation, sans grandes difficultés

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

Période d'inscription

Du lundi 4 au mardi 12 septembre

Itinéraire choisi

Beau parcours en partant du Flon (1046 m) pour arriver au sommet du Grammont (2171 m) en passant par le lac Tanay (1415 m) et le col des Crosses (1970 m). Du sommet une vue extraordinaire sur le Léman et toute notre région et même plus en se tournant.

Dent de Brenleire en traversée NW et S/SE



JEUDI 14 SEPTEMBRE

T5

Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée et piolet

Dénivelé, heures de marche

1250 m

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'à 12 h par téléphone au
079 710 67 34

Nbre max participants

10

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

Cheffe de courses adjointe

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Période d'inscription

Du vendredi 8 au mercredi 13 septembre

Itinéraire choisi

Les Planeys (pt 1104) - Grande Oudèche -
Col Tissiniva - Dent de Brenleire - Brenleire
Dessus - Gros Mont - Les Planeys (pt 1104)



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.

Région Pizzo Forno

VENDREDI 15 AU DIMANCHE 17 SEPTEMBRE

T4



Lieu et heure de départ

Communiqué aux participants

Subsistance

En cabane, demi-pension, pique-nique pour le midi

Matériel

Randonnée en montagne. Très bonnes chaussures pour marche dans les éboulis, traversée de torrents

Dénivelé, heures de marche

Jour 1 : T3, +800 m ; - 500 m ; 4 h 00

Jour 2 : T4, +950 m ; -1100 m ; 5 h 50

Jour 3 : T2, -1350 m ; 2 h 30

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Téléphérique, cabanes 2 nuits, CHF 150.-

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Denis Bossel, 079 332 04 68

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} au lundi 11 septembre

Itinéraire choisi

J1 : Départ train Bulle - Rodi - téléphérique - Lago Tremorgio - Capanna Campo Tencia CAS par le Passo di Leit, 2420 m

J2 : Capanna Campo Tencia CAS - Capanna Alpe Sponda par le col du Glacier et montée au Pizzo Forno, 2907 m

J3 : Capanna Alpe Sponda - Chironico, plusieurs variantes selon conditions du jour, retour à Bulle

Remarques/descriptif

Des infos supplémentaires seront communiquées aux participants. Titres de transport à prendre individuellement, sauf pour le téléphérique.

Dent de Corjon « eco-resp »

SAMEDI 16 SEPTEMBRE

T5



Lieu et heure de départ

Bulle gare voie 4 à 6 h 15 départ à 6 h 30

Matériel

Baudrier, longe, 1 mousqueton à vis, casque, piolet.

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max participants

8

Chef de courses

Jacqueline Cotting-Currat, 079 725 26 37

Période d'inscription

Du jeudi 7 au jeudi 14 septembre

Itinéraire choisi

Départ de La Tine, arrivée à Montbovon, durée 7 h

Découvrez le balcon du Lötschental

SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 SEPTEMBRE

T4



Lieu et heure de départ

Parking CO2 à 6 h

Situation/Altitude

CN1268 Lötschental ; <https://www.sac-cas.ch/fr/cabanes-et-courses/portail-des-courses-du-cas/bietschhorn-huette-aacb-2147000033/randonnee-en-montagne/von-goppenstein-400/> ; <https://www.sac-cas.ch/fr/cabanes-et-courses/portail-des-courses-du-cas/bietschjoch/>

Subsistance

Pique-nique tiré du sac pour les deux jours à midi

Matériel

De rando – Chaussures à tiges montantes avec bon profil

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour : +1700 m, -380 m / 8 heures
2^e jour : -1100 m / 3 heures (sans la montée au col du Bietschjoch)

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 130.- Transport + cabane

Renseignements/inscription

Par courriel

Nbre max participants

8

Chef de courses

Pascal Bonvin, 079 262 32 81

Cheffe de courses adjointe

Florence Luy, 079 293 53 08

Période d'inscription

Du samedi 9 au mercredi 13 septembre

Itinéraire choisi

1^{er} jour : Une rando exigeante (T4+, 3 passages en T5) pour une découverte inédite et sauvage de la merveilleuse vallée du Lötschental. Départ de Goppenstein (1216 m), Chleelalp (2199 m), Gattunmandli, Bätzlerrigg, Uistre Wilerrigg (2540 m), Bitschornhütte (2569 m). Nuitée dans la cabane du Bietschhorn, une cabane qui a encore su conserver son caractère originel et pittoresque.

2^e jour : Possibilité de monter au col du Bietschjoch (3178 m, +600 m, 1 h 30, T4) avant la descente sur Ried (-1486 m, T3)

Remarques/descriptif

Par temps beau et sec uniquement. Le premier tiers de la course est le plus exigeant physiquement. Montée très rude depuis Goppenstein, sentier peu ou pas balisé. Bâtons de marche conseillés.

Dent de Lys

SAMEDI 16 SEPTEMBRE

T4

|||||



Lieu et heure de départ

Parking Duvillard Epagny à 8 h 30

Substance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Équipement d'été, souliers profilés, bâtons de marche

Dénivelé, heures de marche

800 m dénivelé environ 4 heures de marche

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Instructions d'inscription

Renseignement chez Patrick, 079 286 51 22
sms

Nbre max participants

10

Chef de courses

Patrick Barbey, 079 286 51 22

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} au vendredi 15 septembre

Itinéraire choisi

Prés d'Albeuce, col de Lys, Grosse Côte

Cornettes de Bise, Chambairy et Sex du Coeur

SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 SEPTEMBRE

T4

|||||



*Cette course a été publiée dans le bulletin
d'août, page 35*

Chef de courses

Jean-Charles Ricaud, 077 447 33 82

Période d'inscription

Jusqu'au jeudi 14 septembre

Cabane des Audannes



JEUDI 21 SEPTEMBRE

T3

Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Pique-nique ou cabane

Dénivelé, heures de marche

Environ 5 heures

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Période d'inscription

Du lundi 11 au mardi 19 septembre

Itinéraire choisi

Anzère - Pas de Maimbré - Audannes
(Magic Pass un+)

Dent de Morcles « eco-resp »



JEUDI 21 AU VENDREDI 22 SEPTEMBRE

T5

Lieu et heure de départ

Gare du Pâquier à 7 h 45

Subsistance

Cabane Sorniot demi-pension /

Pique-nique pour 2 jours

Matériel

De randonnée, chaussures de montagne +
casque

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour : montée Fully - Cabane Sorniot
montée 1650 m, 4 h 30

2^e jour : Cabane Sorniot - col de Fenestral
- Grande Dent de Morcles - Grande Vire -
Rionda - Col des Martinets - Pont de Nant
montée 1450 m, descente 2250 m, 7 h 50

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport + demi-pension cabane

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max participants

8

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Chef de courses adjoint

Antoine Buntschu, 079 661 26 20

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} au vendredi 15 septembre

Ciernes-Picat – Bimis – Paray-Dorena



JEUDI 21 SEPTEMBRE

T3

Lieu et heure de départ

Terrain de foot de la Tour-de-Trême
à 8 h 15

Substance

Pique-nique

Matériel

De rando

Dénivelé, heures de marche

+820 m ; 13.2 km

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Chef de courses

Maurice Beaud, 079 549 47 45

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} au mercredi 20 septembre

Itinéraire choisi

Ciernes-Picat – la Jaquillarde – Paray-Dorena
– Pâquier-Gétaz

Remarques/descriptif

Tâchez de grouper les voitures dès la
Tour-de-Trême

Grimmialp – Grimmi



JEUDI 28 SEPTEMBRE

T2

Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+780 m, 4 h 30

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Chef de courses

Irénée Savary, 079 510 62 25

Période d'inscription

Du jeudi 21 au mercredi 27 septembre

Itinéraire choisi

Grimmialp - Stiereberg- Grimmi
- Wurzi- Grimmialp

Faune de montagne, « eco-resp », spécial 100^e

SAMEDI 30 SEPTEMBRE ET DIMANCHE 1^{er} OCTOBRE

T2



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle

Subsistance

Hôtel de la Gemmi

Matériel

De randonnée

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport et hébergement

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max participants

14

Chef de courses

Jean-Louis Reymond, 076 391 45 55

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} au mercredi 27 septembre

Itinéraire choisi

Découverte de la faune de montagne et sensibilisation à la conservation avec Raphaël Arlettaz, Professeur de biologie durable à l'Université de Berne, autour de la Gemmi (Loèche-les-Bains).

Remarques/descriptif

Randonnée et observation le samedi et le dimanche, complétés le soir par une conférence sur la problématique de la conservation.

Vounetz par la Vatia (/nouvelle date)

DIMANCHE 1^{er} OCTOBRE

T2



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Charmey

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

Montée 2 h 30 – descente 1 h 30 environ

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

026 912 75 82 ou 078 812 18 09

Cheffe de courses

Denyse Dupasquier

Période d'inscription

Du vendredi 29 au samedi 30 septembre

Itinéraire choisi

Charmey - Vounetz par le Drotzu - retour par la Vatia 740 m dénivelé

Remarques/descriptif

Modification possible du sens de la course

Käseregg-Stierengrat-Widdergalm (/nouvelle date)



DIMANCHE 1^{er} OCTOBRE

T5

Lieu et heure de départ

Centre sportif Le Mouret à 7 h 30

Situation/Altitude

Préalpes Fribourg-Bern

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Rando alpine : piolet, casque, souliers de montagne (pas de baskets), bâtons optionnels

Dénivelé, heures de marche

7 h 30, 1400 m de dénivelé

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport voiture

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

En ligne avec numéro de portable

Nbre max participants

6

Cheffe de courses

Christine Tendall, 078 608 44 23

Période d'inscription

Du lundi 18 au mardi 26 septembre

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.

La Wandfluh



JEUDI 5 OCTOBRE

T3

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Préalpes fribourgeoises

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée en montagne

Dénivelé, heures de marche

+800 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Chef de courses

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Période d'inscription

Du lundi 25 septembre au mercredi 4 octobre

Rocher du Midi - Plan de la Douve



JEUDI 5 OCTOBRE

T4

Lieu et heure de départ

Parc terrain de foot La Tour-de-Trême
à 7 h 30

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

Env. 6 heures de marche pour 1400 m de
montée et 1350 m de descente

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport public

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

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

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Période d'inscription

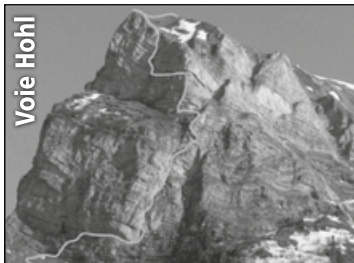
Du lundi 25 septembre au mardi 3 octobre



Itinéraire choisi

Devant-de-L'Etivaz, montée par La
Montagnette, le col de Base, Rocher du
Midi, Plan de la Douve et descente sur
L'Etivaz par le refuge de la Douve.

Voie Hohli



Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»



Récits de courses

Ringelspitz, canton de St-Gall

SAMEDI 18 ET DIMANCHE 19 MARS 2023

Texte de Nils, Florentin et Martin, photos du groupe



Nous sommes partis tôt pour le Ringelspitz, le plus haut sommet de St-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 foncé 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 heures. Nils nous a dévoilé tous les secrets des mathématiques pour finalement s'endormir à 22 heures.



Réveil sec à 5 heures, puis après un déjeuner copieux, nous sommes prêts pour gravir le Ringelspitz. Les discussions/débats mathématiques commencés la veille s'enchaînent au fil de la marche sur divers sujets, tel 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, ski 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 versée et une lutte acharnée avec un sac chargé et des chaussures de ski, Nils arrive le premier avec 3,14159265358979323 (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.

Participants : Melchior, Nicolas, Florentin, Martin et Nils.

Randoflore

DU MARDI 23 AU MARDI 30 MAI 2023

Texte: Raymonde Beaud et Danièle Fromaget - Photos: divers participants



Mardi 23 mai

Fribourg, Bulle, Romont entre 5 h 20 et 5 h 44, quelques touristes très matinaux, **un sur deux tirant une valise**, discutent allègrement sur les quais puis montent dans le train direction Genève-Aéroport pour le vol Malaga destination l'Andalousie.

Le ciel espagnol est lourd de nuages dans le car qui nous emmène jusqu'à Grenade, notre première étape. Mais ce ne sont pas quelques gouttes de pluie qui vont altérer la bonne humeur de la troupe qui suit Mathilde repérable à son drapeau gruérien. La soirée au Rosario Valera fut très agréable avec dégustation de tapas et vin à volonté.



Etoile des neiges



**SAUDAN
TINGUELY**
ARCHITECTES SÀRL

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



Tavillons

Charpente - Rénovation

079/603 17 36
samuel.charriere@websud.ch

Samuel Charrière
1628 Vuadens

OXYGENE MONTAGNE

GUIDES MONTAGNE

**1990
A VOTRE SERVICE
DEPUIS 30 ANS
2022**

www.o2montagne.ch

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

votre magasin spécialisé

Mercredi 24 mai

Nuit réparatrice, déjeuner et bagages prêts pour la suite, nous prenons la route de l'Alhambra qui domine la ville. Une jeune femme très sympathique nous fait découvrir l'architecture de cette unique ville palatine islamique qui a été conservée pratiquement intacte depuis sa construction au XIII^e siècle jusqu'à nos jours. Notre interlocutrice a su retenir notre attention durant trois heures et nous ne pouvions qu'être émerveillés dans la visite de ces édifices aux mosaïques remarquables, entourés de jardins fleuris, de pièces d'eau et de petits canaux.

Pinos Genil, petite bourgade au pied de la Sierra Nevada sera notre deuxième étape de la journée. C'est de là que partiront nos prochaines excursions.

Jeudi 25 mai

Le car nous conduit jusqu'au Dornajo à 2200 m d'où nous apercevons les sommets enneigés du Veleta 3394 m. Température fraîche, nous entamons notre périple et découvrons les premières fleurs, des marubium supinum, des genêts, des cytises hérissons et des crucifères (hormathophylla spinosa) et pour la seule fois nous avons pu observer la plante endémique, l'étoile des neiges ou «edelweiss ibérique».

Pour d'autres découvertes, il fallait se montrer très curieux et attentifs, la végétation ayant souffert d'un hiver très sec et d'un

mois d'avril très chaud. Dès que l'eau surgit on peut apercevoir gentianes et campanules. Vers midi nous arrivons au refuge San Francisco, joli endroit pour sortir notre pique-nique. Un autre sentier plus fleuri avec gentianes pourpres, phlomis jaunes nous ramènera vers le Dornajo.

Vendredi 26 mai

La journée commence par une promenade dans le jardin botanique de Hoya de Pedraza, une plantation de 6,5 hectares consacrée aux collections de plantes spécifiques et d'espèces endémiques menacées. Puis le car nous conduit à Los Cahorros, départ pour les gorges du Monachil.



Au début, nous longeons la rivière, endroit verdoyant de fougères, rempli de chants d'oiseaux où nous nous installons pour grignoter. La suite nous mène dans un petit sentier avec moult passages de passerelles dans les gorges pour finalement arriver sur un petit muret à flan de falaises. Tous les participants ont dû s'armer de patience pour progresser soit à « krepeton », soit en se tenant à des poignées, un peu dans le vide et sous le feu de notre photographe du jour, Marie-Claude, qui a immortalisé les postures acrobatiques. Le retour nous a plongés dans un décor tout différent, très minéral et parsemé de touffes de graminées, de lavandes, de sauges et de plantes aromatiques.



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



Samedi 27 mai

Le temps est gris. Notre chauffeur du jour refuse de monter sur une route trop étroite et sinueuse et nous laisse au village. Nous montons donc à pied et découvrons des vergers de cerisiers. Lors de la descente, un producteur apporte au groupe de marcheurs quelques branches chargées de fruits pour une dégustation. Nous mangeons au bord du Rio Genil près du barrage Güejar Sierra puis remontons au village à la recherche d'un restaurant qui voudrait bien accueillir toute l'équipe pour un petit café en attendant notre car.



Dimanche 28 mai

C'est une charmante conductrice qui nous



Pour votre cuisine,
choisissez une recette
traditionnelle.

ecosa.ch
+41 (0)26 928 40 10
Villars-sous-Mont

ECOSA



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

amène à Bocca de la Pescà. La montée est rude, le temps un peu couvert, nous arrivons au mirador del Rio Dilar. La brume joue à cache-cache avec les sommets. Un poste de garde est installé à cet endroit pour la surveillance de départs de feu. C'est sur l'autre versant que nous aurons enfin plein de fleurs à découvrir, comme la pivoine sauvage, la fraxinelle, des coussins de liserons roses, des vipérines rose orangé et des cistes, des genêts d'Espagne et des petits buissons épineux. En début d'après-midi, l'orage nous surprend et bien équipés nous poursuivons notre chemin sous la pluie. Après quelques passages difficiles, nous arrivons au bord du Dilar et jouons à plusieurs reprises à saute-ruisseau.

Lundi 29 mai

Très tôt le matin, départ pour Capileira, village blanc typique de l'Alpujarra. Cette région a été peuplée par les ibères et les celtes puis les romains et wisigoths jusqu'à la période d'Al-Andalus.

Après 1492 et la reconquête de Grenade, un certain nombre de morisques (les musulmans d'Espagne qui se sont convertis au catholicisme) opposés à cette obligation, se sont réfugiés dans l'Alpujarra. Ces derniers se révolteront en 1568 avec l'objectif de « reprendre » Grenade. Pendant presque 80 ans ils ont continué à vivre avec leurs coutumes, leur religion et leur langue, dans cette région isolée et difficile d'accès.

Nous posons nos bagages à l'hôtel et « vamos » en bus sur une route de montagne assez vertigineuse, puis à pied pour rejoindre, en principe, le refuge de Poqueira à 2400 m qui restera toutefois introuvable, malgré les recherches de Mathilde sur son GPS. Les petits bouquetins nous accompagnent sur une partie du trajet.

Mais que sont donc ces magnifiques fils rouges qui ornent le bord du sentier ? Des cuscutes, nous explique-t-on, plante parasite qui se nourrit des nutriments de l'hôte qu'elle envahit.

Mardi 30 mai

Pour notre dernier jour de marche, Mathilde nous invite à une balade en dessus du village. Découverte inattendue des



pâturages de la Sierra Nevada, où, le moins qu'on puisse dire, c'est que les vaches et les moutons n'ont pas d'herbe jusqu'au ventre. De là, nous le voyons enfin, dans toute sa splendeur, le Mulhacen enneigé, le plus haut sommet d'Espagne continentale 3482 m. En début d'après-midi, descente vers la côte pour une dernière soirée à Malaga, notamment au bar El Pimpi, derrière la cathédrale.

Bien que nous ayons toutes et tous signé la clause de protection des données selon Claude Albert Georges dit Coco, voici quelques meilleurs moments ou souvenirs jetés pêle-mêle :

- **La rencontre totalement imprévue avec notre président du CAS, en balade à vélo à Los Cahorros de Monachil**
- Un garde qui demande à Mathilde de ne plus montrer son drapeau gruérien lors de la visite de l'Alhambra
- Les souliers et chaussettes détrempés de notre ami Coco après quelques passages du Dilar
- Michel qui passe pour Jean-Paul Belmondo
- Ceux qui râlent parce que les retardataires admirent trop les fleurs
- **Le comptage et recomptage des participants (dites 29)**
- Un blocage dans l'ascenseur entre le rez

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

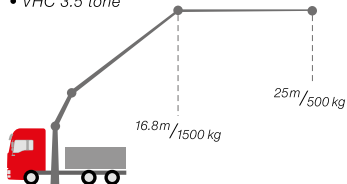
1687 Vuisternens-dt-Romont

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

et le 1^{er} étage à Pinos Genil

- Un chauffeur qui paraissait fatigué sur l'autoroute au retour vers Malaga
- Une dernière soirée au bar de l'hôtel et une nuit assez courte.

Un grand merci à notre cheffe de courses Mathilde qui a organisé notre séjour, nos pique-niques, nos soupers sans jamais se départir de sa bonne humeur et qui a mené nos randonnées avec une incroyable maîtrise.

Participants : Mathilde Auer, Raymonde Beaud, Renato Clément, Laurence Dafflon, Danièle Fromaget, Josette Garo, Georges Gobet, Fabienne Grandjean, Maurice Gremaud, Florence Guillot, Michel Perroud, Claire Herzen, Marie-Claude et Nicolas Hogg, Patricia Jaquier, Isabelle Kolly, Claude et Gabriel Luisoni, Elisabeth et Françoise Marmy, Monique Huguenin-Oggier, Marie-Claude Quartier, Claudine Repond, Paul Walbeek, Jacqueline Rime, Michel Savoy, Jean-Claude et Nicole Schneuwly, Catherine Spicher.



A deux c'est toujours mieux!

DU MERCREDI 10 AU VENDREDI 12 MAI 2023

Récit Jicé, photo Pipo



Les deux cheffes de courses, Erika et Myriam ont proposé d'unir pour un jour les sections Gruyère et Moléson pour une randonnée dans le massif du Gantrisch. Le but de la journée était de gravir le sommet du Homad (2076 m) constitué de couches de calcaire et de marnes du Jurassique supérieur en faisant une boucle de 14 kilomètres avec un dénivelé de 970 m.

Rendez-vous était donné sur la place de parc de Türliböde (1600 m). Un effectif de 17 membres a répondu à l'invitation. Après avoir fait les présentations d'usage, les cheffes proposent de mixer les participants. Il est à relever que la section Moléson a placé la barre très haute avec la participation de l'ancienne présidente du CAS Suisse Françoise Jaquet, excusez du peu!

Myriam a donné le départ. Le profil du sentier favorisa un rythme soutenu jusqu'à l'Aphütte Oberwittenen (1523 m). Après une pause boisson, les choses sérieuses se présentent, un sentier plus pentu et étroit bordé de part et d'autre par une flore extraordinaire nous mène en passant par l'Alp Blattenheid et l'Alp Lägerli jusqu'à l'Alp Homad (1962 m).

L'inévitable pause banane se justifie avant d'attaquer le sommet Homad. Nous avons eu la chance de croiser sur notre chemin un

chamois nettement plus à l'aise que nous sur ce terrain. Quinze minutes plus tard, il est l'heure de se restaurer autour d'une sculpture contemporaine marquant le point culminant de notre randonnée. Même s'il n'y aura pas de classement final, chaque section se dope un maximum pour attaquer la deuxième partie de la journée.

Le protocole nomma Erika pour guider la suite de l'aventure qui nous mène à Schwalmere (1934 m) en passant par Homadsattel (1961 m).

La descente passe par Gustiberg (1764 m) puis traverse une forêt. Nous parvenons à la buvette de l'Aphütte Obernünenen (1688 m) où nous pouvons nous désaltérer. Bière pour les hommes et sirop pour les dames!!! C'est l'occasion d'échanger quelques réflexions sur la journée. Après l'achat de tommes de chèvre, la petite équipe se met en chemin pour rejoindre les véhicules.

Après avoir reçu un tonnerre d'applaudissements pour l'organisation, Erika et Myriam ont promis de renouveler l'expérience afin de garder des liens entre les deux sections.

CAS La Gruyère : Erika, Catherine, Danielle, Elisabeth, Jean-Claude, Nicole, Paul, Philippe, Pierre.



Castella
SPORTS BULLE



KAYLAND

Votre spécialiste
en Gruyère...



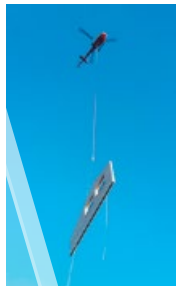


LAPOSTE

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

