



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS

LA GRUYÈRE

01-2023

JANVIER 2023



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



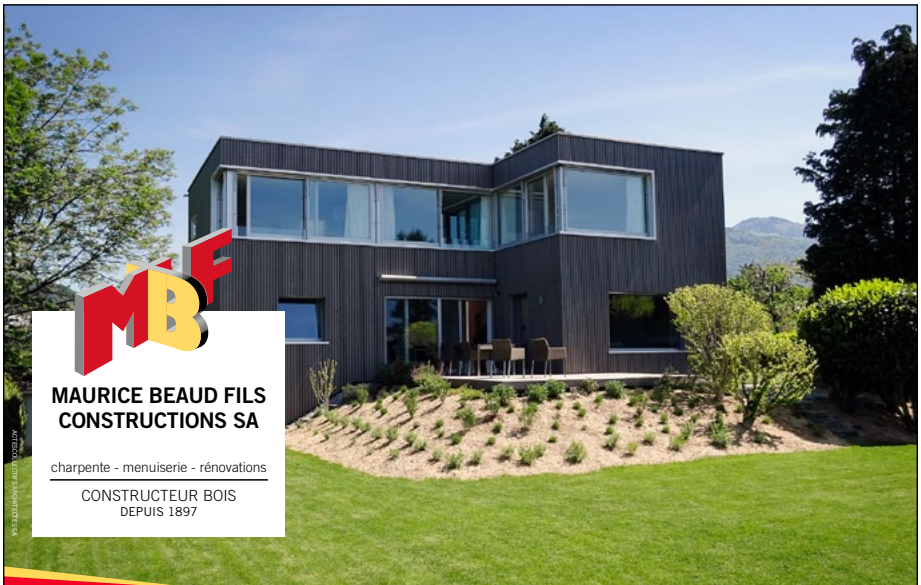


**MAMMUT**  
SWISS 1862

# ENVIE DE CHANGER D'AIR?

rue Albert Rieter 10 / Bulle

026 913 92 10



**MAURICE BEAUD FILS  
CONSTRUCTIONS SA**

charpente - menuiserie - rénovations

CONSTRUCTEUR BOIS  
DEPUIS 1897

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

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

# Infos utiles

## PRÉSIDENT

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

## ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

## SITES INTERNET

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

## LOCAL DE LA SECTION

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

## RÉDACTION DU BULLETIN

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

## GESTION DES MEMBRES

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

## CABANE DE BOUNAUAUX

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

## CABANE DES CLÉS

Moléson-sur-Gruyères  
Responsables :  
Francis Van Wynsberghe et Eloi Bosson  
Réservation : 079 625 17 07

## CABANE DES MARINDES

Charmey  
Responsable : Pascal et Marie-Hélène Rausis  
Réservation : 079 790 45 33

## CABANE DE L'OBEREGG

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

Bulletin de commande  
de la plaquette  
du centenaire 05

Activités au stamm 07

Information importante  
pour les gardiens  
de cabanes 07

Cabanes de la section 09

Reflets de la section 14

Un livre pour  
100 ans d'histoire 16

Groupement jeunesse 17

Formation adultes 22

Cours sauvetage avalanche 24

Courses de la section 25

Récit de course 49

## PHOTO DE COUVERTURE

© dessin de Simon Charrière  
pour le 100<sup>e</sup>

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](http://www.toprint-bulle.ch) – [info@toprint-bulle.ch](mailto:info@toprint-bulle.ch)



# Editorial

PASCAL MONTELEONE, PRÉSIDENT

Comme l'évoque la couverture du présent Bouquetin avec un beau dessin de Simon Charrière, l'année du centenaire de notre section est lancée. L'idée est de marquer cet anniversaire comme il se doit, de nous souvenir aussi de toutes celles et de tous ceux qui ont façonné le club du début à nos jours. Un menu copieux vous est proposé pour cette année jubilaire, allant des courses sous le thème de l'environnement à la Soirée de Gala, en passant par la 100ème Assemblée Générale, les sommets les plus hauts des 26 cantons au programme du GJ, ou les sorties accompagnées pour personnes en situation de handicap. Une rubrique « Centenaire » sera présentée dans le Bouquetin tout au long de cette année, le premier épisode se trouve en page 16 de ce numéro.

L'histoire du CAS La Gruyère est captivante, vous la découvrirez prochainement dans une plaquette du centenaire riche en archives, témoignages, portraits et photos (bulletin de commande, page 05). Tout a commencé par l'envie de partager une passion commune, la montagne. Mais cette montagne ne se laisse dompter que si l'on s'y prépare. Au fil du temps on a ainsi introduit puis renforcé la formation des chefs de courses prêts à former eux-mêmes et à conduire les moins audacieux, tout en assurant un maximum de sécurité. Et pour porter secours aux camarades accidentés ou en difficulté, on a monté une colonne de secours devenue très professionnelle. Et que dire de la construction, l'achat ou la location de six cabanes, exploitées par notre section depuis plus de 90 ans pour Les Portes, 50 ans pour le bivouac du Dolent. Que de lieux privilégiés pour cultiver l'amitié et rencontrer de belles personnes. Oui, voilà bien le cœur de nos activités : l'accueil dans nos cabanes, la



formation, l'accompagnement, la conduite et le sauvetage en montagne.

Notre section s'est développée au cours de décennies jalonnées de projets réussis et d'étapes maîtrisées grâce à la vision, l'abnégation et la foi d'hommes et de femmes devenus les légendes du club. Mais la section à grandi, de manière exponentielle ces 20 dernières années. Nous sommes près de 3000 aujourd'hui, ils n'étaient que 67 au départ, et 1900 en l'an 2000. Alors oui, d'une bande de copains montagnards où tout le monde se connaît, le CAS La Gruyère est gentiment devenu une jolie entreprise obligée de s'adapter à l'air du temps, obligée de modeler ses structures et son mode de gestion, contrainte d'étoffer l'offre pour qu'elle colle aux attentes de tous les membres, anciens et nouveaux. Un défi permanent à relever pour toutes les personnes qui s'engagent, on ne chômera pas non plus dans ce deuxième centenaire.

Bonne et heureuse nouvelle année à tous, je souhaite à chacune et à chacun d'entre vous d'y trouver santé, plaisir et bonheur. Que le vaste programme d'activités proposé en cette année du centenaire contribue à cette quête, tel est également mon souhait.

# CHARDONNENS BOISSONS

Boissons  
Corboz  
S.A.

Chez  
Bacchus  
VINO THÈQUE

Chardonnens Boissons SA / [www.chardonnens-boissons.ch](http://www.chardonnens-boissons.ch)

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

monferini  
BULLE

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



**CASTELLA**  
*Pépinières et Jardins*

1663 PRINGY 079 450 71 25



Tea-Room

Charmey Epagny Jaun  
**Les Arcades**

Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie

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

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

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



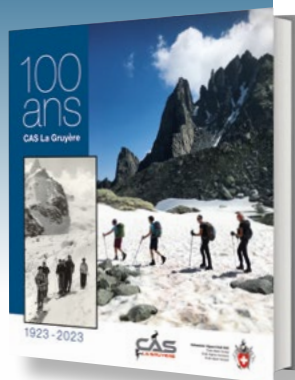
Succursales  
1663 Epagny - Tél. 026 921 21 17  
1656 Jaun - Tél. 026 929 82 24

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

# 100 ans

CAS La Gruyère

1923 - 2023



En 2023, le CAS La Gruyère fêtera le 100<sup>e</sup> anniversaire de sa fondation. Pour marquer cet événement, une plaquette sera publiée. Elle relatara l'histoire de la section, de son organisation à ses courses, en passant par ses cabanes et sa colonne de secours. Vous saurez tout sur ce qui fait notre section et son groupement jeunesse!

Chaque membre aura droit à un exemplaire gratuit (un par ménage/famille). **Celui-ci ne sera distribué qu'aux membres qui en feront la demande au moyen du bulletin de souscription ci-dessous ou par notre site.** Chaque exemplaire supplémentaire sera vendu au prix de CHF 20.-. La plaquette sera distribuée en 2023. La date et le mode sont encore à déterminer et vous seront communiqués en temps voulu dans le Bouquetin et sur le site.



## Bulletin de commande

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

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

N° membre CAS:

Nom:

Prénom:

Adresse complète:

NP/Localité:

Tél.:

Mail:

# ET SI NOUS ACCÉLÉRIONS LE PROCESSUS DE DÉCISION ?

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

**VOTRE FUTUR, C'EST NOTRE PRÉSENT**



Experts  
en solutions  
énergétiques  
globales

groupe 





# Activités au stamm

1<sup>er</sup> acte des festivités pour célébrer  
notre vaillante Section centenaire  
*Le CAS La Gruyère, c'est toi, c'est moi, c'est nous tous !*

## Vœux du Nouvel An

**LUNDI 2 JANVIER 2023, DÈS 18 HEURES AU STAMM**

Rendez-vous des clubistes et leurs familles qui viennent se souhaiter la bonne année autour d'une fondue.

Prix : CHF 18.- par adulte,  
enfants jusqu'à 12 ans gratuit, thé compris

*Il n'est pas obligatoire de manger la fondue; venir pour faire santé ou souhaiter la bonne année aux amis clubistes sera également apprécié; l'important c'est de participer.*

Pour tous renseignements et inscriptions :  
Mathilde Auer, tél. 079 657 97 92 jusqu'au dimanche soir 1<sup>er</sup> janvier.



## Information importante pour les gardiens de cabanes

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

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

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

### Pour la cabane de l'Oberegg

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

### Pour la cabane des Clés

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

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



Notre expérience a choisi la  
**QUALITÉ**

Rte Principale 144  
**1628 VUADENS**  
026 912 74 75

sports cycles   
**dupasquier**  
vuadens

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



# Cabanes de la section

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

## CABANE DE L'OBEREGG 1818 m

### JANVIER

Week-end	31 – 02	Rumo Natacha <b>Soupe et café offert le 2 janvier</b>
Week-end	07 – 08	Gobet Fabienne - Gérald Rime
Week-end	14 – 15	Bosson Eloi - Francis Van Wynsberghe
Week-end	21 – 22	Denis et Micheline Romanens
Week-end	28 - 29	Alex et Dominique Yerly

### FÉVRIER

Week-end	04 – 05	Tornare Jean-Jacques (Toto) - Barras Jeannot et famille
Week-end	11 – 12	Wiwi - Dodo - Bernard
Week-end	18 – 19	Claudine et Eric Sudan
Semaine	20 – 24	Gobet Fabienne
Week-end	25 – 26	Dubath Evelyne et André - Jaquet Jean-Paul



## INFOS CABANE

### Situation

La cabane de l'Oberegge est un endroit merveilleux, d'où l'on bénéficie d'une vue magnifique sur les Alpes bernoises et valaisannes et sur la chaîne des Gastlosen. C'est un magnifique but de promenade en toutes saisons, à pied, à ski ou en raquettes, compter environ 1 h depuis le col du Jaun.

### Coordonnées

2 591 420/1 157 800 –  
CN 1246 Zweisimmen

### Restauration

Soupe, boissons chaudes ou froides, pas de restauration, cuisine à disposition pour mets simples. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.

### Réservation/information

William Dumas  
079 224 58 46  
[oberegge@cas-gruyere.ch](mailto:oberegge@cas-gruyere.ch)

### Gardiennage

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

### Pour les clés

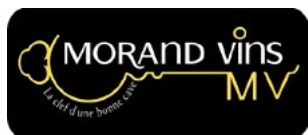
Les prendre au Stamm dans  
un coffre avec code  
(voir explicatif en page 07).

# PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

**PYTHOUD SA** - Rue du Moléson 6 - 1669 Albeuve

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



Venez visiter notre

*Vinothèque*

Du Lu a.-m. au samedi matin

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



## MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction  
Rénovation - réparation

1633 Marsens

**079 637 70 86**

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



## SOLAIRE PHOTOVOLTAÏQUE



MISEZ SUR LE SOLEIL,  
GRÂCE À GRUYÈRE ÉNERGIE !

- Etudes de faisabilité
- Installation
- Maintenance

**GESA**  
GRUYÈRE ÉNERGIE SA



**CABANE DES CLÉS**

1352 m

**DÉCEMBRE**

Week-end	31-01	Chantal Gillet - Marie-Claude Chambovey
----------	-------	--------------------------------------------

**JANVIER**

Semaine	02 - 06	Chantal Gillet - Marie-Claude Chambovey
---------	---------	--------------------------------------------

Week-end	07 - 08	Jean-Daniel Legong - Virginie Vigreux <b>Le 7, sortie Pleine Lune, course de la section</b>
----------	---------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

Week-end	14 - 15	Johanna Davet
----------	---------	---------------

Week-end	21 -22	Famille Rafael Lunardi
----------	--------	------------------------

Week-end	28 - 29	Fernandez Noelle - Egger Claude - Blaiier Daniel
----------	---------	-----------------------------------------------------

**FÉVRIER**

Week-end	04 - 05	Gérald Rumo - Daniel Schafer
----------	---------	------------------------------

Week-end	11 - 12	Eloi Bosson - Francis Van Wynsberghe
----------	---------	-----------------------------------------

Week-end	18 - 19	<b>Carnaval</b> - Bernard Bugnon
----------	---------	----------------------------------

Semaine	20 - 24	<b>Carnaval</b> - Bernard Bugnon
---------	---------	----------------------------------

**CABANE DE BOUNAUX** 1620 m**CABANE DES MARINDES** 1868 m**En fermeture hivernale****INFOS CABANE****Situation**

Situé sur un petit tertre au pied de la face nord du Moléson, ce bijou de cabane avec sa magnifique terrasse accueille avec plaisir les promeneurs en été comme en hiver. Facile d'accès, elle est idéale pour les familles.

**Coordonnées**

2 568 275/1 157 470 - CN  
1245 Château-d'Œx

**Restauration/hébergement**

Soupe, boissons chaudes ou froides, pas de restauration. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place. 20 places en dortoirs, se munir d'un sac de protection ou d'un sac à viande, réservation obligatoire.

**Réservation/information**

Team Les Clés 079 625 17 07  
cles@cas-gruyere.ch

**Gardiennage**

Le week-end du samedi 10 h  
au dimanche 16 h  
La semaine du dimanche 16 h  
au samedi 10 h

**Pour les clés**

Les prendre au Stamm dans un coffre avec code (voir explicatif en page 07).



026 928 10 11

Heures d'ouverture

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

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

DI 7 h-21 h



026 928 10 08

# la Mobilière

**Agence générale de Bulle**  
**Chemin de Folliéran 23**

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

**Pour toutes vos assurances**



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

SPORTS AVENTURES SA / ROUTE DE BILLEN 14 / 1680 ROMONT/FR  
T 026 652 40 41 / F 026 652 40 42 / SPORTS-AVENTURES.CH  
HORAIRES DU MAGASIN  
LUNDI FERMÉ MA-VE 9H-12H / 13H30-16H SA 9H-12H / 13H30-16H

## POINT REFLEX

REFLEXOLOGIE

**Florence Barras**

Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

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

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

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

**Favoriser** la digestion

**Diminuer** le stress, les allergies

**Améliorer** les systèmes lymphatique,

circulatoire et immunitaire

**Évacuer** les toxines



**JANVIER**

Week-end	31 – 01	Daniel et Maryline Gachet
Mercredi	04	Poupette Richoz
Week-end	07-08	Thomas Merz - Christiane Schouwey <b>Le 8, course des Rois</b>
Mercredi	11	Philippe Menoud
Week-end	14 – 15	Christian Félix
Mercredi	18	Bernard Bussard - Dodo Menoud
Week-end	21 – 22	André Pauchard - Simon Bach <b>Le 22 à midi, animation musicale avec les Amis du Cousimbart</b>
Mercredi	25	Daniel Gachet
Week-end	28 – 29	Jean-Marc et Lucienne Delaquis

**FÉVRIER**

Mercredi	01	Tobie Gremaud - René Ottoz
Week-end	04 – 05	Jean-François Vienny - Joël Bach <b>Le 4, sortie Pleine Lune, course de la section</b>
Mercredi	08	Madeleine Pittet - Pierrot - Nicolas - Mathilde
Week-end	11 – 12	André Pauchard
Mercredi	15	Tobie Gremaud - René Ottoz
Week-end	18 – 19	Régine Lehmann - Dylan Müller
Mercredi	22	Bernard Bussard - Dodo Menoud
Week-end	25 – 26	Didier Perrottet


**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

# Reflets de la section

## ACTIVITÉS DE NOVEMBRE

<b>03.11</b>	Le Cousimbert (course B)	<b>7</b>
<b>05.11</b>	Aiguille / Chaux de Culand / Pte du Chevrier	<b>6</b>
<b>10.11</b>	Euschels	<b>35</b>
<b>12.11</b>	Roteflue	<b>17</b>
<b>15.11</b>	La Tour - Broc - Gruyères - Le Pâquier	<b>3</b>
<b>17.11</b>	Vudalla	<b>6</b>
<b>17.11</b>	Semsaes - Les Portes	<b>31</b>
<b>22.11</b>	Rive droite du Lac de la Gruyère - Passerelle de Rossens	<b>15</b>
<b>24.11</b>	Sortie surprise	<b>55</b>
<b>27.11</b>	Balisa - Lac Noir - Euschels	<b>14</b>

## ADMISSIONS

**Berset Florian**, impasse de la Berra 4, **Farvagny**

---

**Buchillier Marjorie**, impasse de la Berra 4, **Farvagny**

---

**Juglard Audrey**, rue de la Vudalla 44, **Bulle**

---

**Chassot Philippe**, Stalden 8, **Fribourg**

---

**Lehmann Sonja**, Stalden 8, **Fribourg**

---

**Genoud Vincent**, route de la Côte 22, **Le Mouret**

---

**Castella Christelle**, chemin du Gibloux 29, **Bulle**

---

**Beaud Jérémie**, route des Cheseaux 12, **Echarlens**

---

**Berset Maeva**, rue de l'Ondine 48, **Bulle**

---

**Meyer Christophe**, Kirschenackerweg 8, **Ittigen**

---

**Finckbohner Laurent**, chemin Pra Aubert 71, **Cerniat**

---

**Gsell Stefan**, route de la Côte Sud 5, **Broc**

---

**Jaquet Ophélie**, imp. Du Pré de l'Eglise 20, **Rossens**

---

**Scyboz Tom**, ruelle Alexis Peiry 3, **Pringy**

---

**Kolly Chloé**, rue de Champ-Barby 48, **Bulle**

---

## ADMISSIONS GJ

**Berset Eilyne**, impasse de la Berra 4, **Farvagny**

**Thiémard Julie**, Le Dally 168, **Vuadens**

**Roulin Océane**, chemin du Motélon 22, **Bulle**

**Vallélian Lola**, Dom-Hermann 76, **La Tour-de-Trême**

**Vallélian Nina**, Dom-Hermann 76, **La Tour-de-Trême**

## COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par les décès de **Georgette Lebesnerais**, dite **Jo**, ancienne responsable du stamm et maman de Florence Luy, membre et ancienne présidente ; **Gilbert Andrey**, membre cinquantenaire ; **Noé Beaud**, membre du groupement jeunesse, décédé tragiquement au Vanil Noir.

RAIFFEISEN

Suisse.



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

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

[raiffeisen.ch/hiver](http://raiffeisen.ch/hiver)

MEMBER PLUS

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

# Un livre pour 100 ans d'histoire



L'éditorial de ce mois, écrit par notre président, Pascal Monteleone, fait mention d'un article mensuel présentant les actions prévues durant cette année du centenaire de notre section, dont la parution d'une plaquette du centenaire. Comme elle va bientôt paraître, c'est à moi que revient l'honneur d'ouvrir les feux ! A l'heure d'écrire cet article, je me remémore toutes les étapes qui ont émaillées ces près de deux ans de préparation pour sortir un ouvrage qui soit digeste et captivant pour ses lecteurs. Ce travail a été celui d'un groupe de personnes motivées et enthousiastes qui a fait un travail de recherche remarquable pour, à la fin, sortir un condensé de toutes les informations et documents glanés de gauche et de droite.

On peut comparer l'élaboration d'un tel ouvrage à celle d'un menu gastronomique. On cherche les meilleurs aliments que l'on veut cuisiner, on les pare et c'est une grande quantité de matière que l'on va devoir laisser de côté afin d'obtenir le mets le plus délicat possible pour régaler les palais, sans pour cela surcharger l'estomac des convives. Pour notre plaquette, c'est une multitude de témoignages, de récits, d'éléments d'archives et de photos, certes intéressants, mais trop importants en volume que l'on a dû mettre de côté, au grand regret des auteurs. Comme en cuisine où chaque cuisinier laisse sa trace sur chaque plat, les divers chapitres auront une saveur différente, le libre choix des styles ayant été laissé à leurs auteurs.



Le menu sera composé de 6 plats principaux, tous étalés sur les cent ans d'existence de notre section : entrée : son organisation, menu principal : l'accession et la place des femmes en son sein, les courses et la formation des chefs de course, les cabanes, l'organisation des secours et pour le dessert un clin d'œil à l'avenir : le groupement jeunesse. Le tout vous fera parcourir toutes ces années si riches en activités avec des femmes et des hommes mis en valeur au travers de leur idéal montagnard et leur passion.



N'hésitez pas à commander cet ouvrage à l'aide du bulletin de commande qui figure dans ce Bouquetin ou par email ou en ligne. D'ores et déjà je vous souhaite une bonne lecture et beaucoup de plaisir à découvrir, ou pour les plus anciens à revivre, ces beaux moments qui font la vie d'un club.

Colette Dupasquier

# **Groupement jeunesse**

## **Informations sur les courses proposées**

2023

Pour tous



Afin de simplifier la tâche des chefs de courses quant à l'organisation des camps et modules, toutes les inscriptions sont ouvertes dès le 11 décembre 2022 et se termineront 1 mois avant le début du camp ou module. Toutes les inscriptions se font auprès de Marjolaine Hugonnet par SMS ou WhatsApp au 079 933 52 63. Vous pouvez aussi me poser toutes vos questions.

**Les modules sont des blocs de courses progressives. Les participants doivent obligatoirement participer à toutes les courses du module.** En cas d'annulation sans raison de force majeure moins d'un mois avant le début du camp/module, le groupement jeunesse vous informe qu'il pourrait vous demander un dédommagement pour divers frais tels que réservations des cabanes et/ou de guide.

	Discipline	Date	Chefs de courses	Fermeture inscriptions
Module débutant	Ski randonnée	29.01.2023	Johann Grandjean et Daniel Borcard	15.01.2023
		26.02.2023	Johann Grandjean et Daniel Borcard	
		25.03.2023	Johann Grandjean et Laurent Scheurer	
Module moyen avancé	Ski randonnée	28.01.2023	Rainer Frick et Johann Grandjean	15.01.2023
		04-05.03.2023	Rainer Frick	
		22-23.04.2023	Léo Scyboz	
Module	Escalade	04.05.2023 (soirée)	Lucien Carrel et Naomi Repond	04.04.2023
		13.05.2023	Lucien Carrel et Enola Bitz	
		27-28.05.2023	Lucien Carrel et Enola Bitz	
Module	Alpinisme	24-25.06.2023	Marion Laville et Amélie Dupasquier	24.05.2023
		29-30.07.2023	Marjolaine Hugonnet et Lucien Carrel	
		19-20.08.2023	Rainer Frick et Colin Tinguely	

Le prix des camps est approximatif et peut être légèrement modifié (environ CHF 50.-). Un décompte précis se fera à la fin des camps.

	Discipline	Date	Chefs de course	Prix	Fermeture inscriptions
<b>Camp de Carnaval</b>	Ski de randonnée	18-21.02.2023	Alexandre Castella	300.-	31.01.2023
<b>Camp de Pâques</b>	Ski de randonnée	07-10.04.2023	Rainer Frick	300.-	07.03.2023
<b>Camp de la Fête Dieu</b>	Escalade	08-11.06.2023	Alexis Jaquet et Laurent Scheurer	200.-	08.06.2023
<b>Camp d'été</b>	Alpinisme	01-07.07.2023	Léo Scyboz	400.-	01.06.2023



---

## Soirée de présentation des courses d'hiver

LUNDI 9 JANVIER

Pour tous

=====



### **Lieu et heure**

Stamm à 18 h 30

### **Itinéraire choisi**

Soirée de présentation des courses d'hiver

### **Chef de courses**

Johannes Konrad, 078 647 21 77

---

## Cours avalanche GJ – Théorie

MERCREDI 11 JANVIER

=====



### **Lieu et heure de départ**

Au stamm à 18 h 30

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Délai d'inscription**

Dimanche 8 janvier

### **Inscription et renseignements**

En ligne et par téléphone

### **Chef de courses**

Johannes Konrad 078 647 21 77

*Soirée de théorie au Stamm pour poser les bases théoriques sur la formation des avalanches ainsi que les gestes en cas d'accident. Participation très fortement conseillée pour les participants au cours pratique débutant et avancé ! Cette année la « théorie » se fera au stamm par des ateliers plutôt qu'une présentation PowerPoint comme les années précédentes.*

---

## Cours avalanche GJ – Pratique

DIMANCHE 15 JANVIER

=====



### **Lieu et heure de départ**

Au stamm à 7 h

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

François Schouwey, 079 780 08 78

### **Chef de courses adjoint**

Colin Tinguely,

### **Itinéraire**

Dans les Préalpes, en fonction des conditions nivologiques du moment

### **Remarques/descriptif**

Pratique avalanche voir ci-dessous. Journée de mise en pratique des connaissances apprises à la soirée théorie. Nous allons principalement traiter le maniement du DVA (test de groupe, recherche, send sauvetage), quels comportements adopter en cas d'accident et également quels comportements avoir pour réduire le risque. Ce cours s'adresse principalement aux débutants et aux personnes ayant peu d'expérience avec la nivologie.

---

## Cours avalanche GJ – théorie et pratique avancé

DIMANCHE 22 JANVIER



---

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h 30

### Coût approximatif

Transport

### Chef de courses

Johannes Konrad, 078 647 21 77

### Itinéraire

Course d'application dans les Préalpes en fonction des conditions nivologiques du moment et du niveau des participants.

### Remarques/descriptif

Matin théorie au stamm.

Après-midi formation dans le terrain.

### Au programme

Matin théorie au stamm. Après-midi formation dans le terrain. Les jeunes doivent avoir suivi le cours de base pour pouvoir participer. Le cours avancé concerne plus la planification de course et l'application des méthodes de réduction.

---

## Module ski moyen/avancé 1 – Schopfenspitz

SAMEDI 28 JANVIER

AD-



---

### Lieu et heure de départ

Stamm Bulle à 8 h

### Matériel

Equipement peau de phoque: (skis, bâtons, pelle, sonde, barryvox, peaux, couteaux), veste, pic-nic, gourde

### Exigence physique

B - Assez exigeante

### Coût approximatif

CHF 10.- Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Nbre max participants

8

### Chef de courses

Rainer Frick, 079 372 54 93

### Chef de courses adjoint

Johann Grandjean, 077 204 05 43

### Période d'inscription

Du dimanche 1<sup>er</sup> au vendredi 27 janvier

### Itinéraire choisi

Lac Noir Breccaschlund - Schopfenspitz  
2104 m - descente à Cerniets - montée à la  
Pointe de Bremingard 1923 m - descente  
par Les Recardets et retour au Lac Noir

### Remarques/descriptif

Belle sortie dans les Préalpes fribourgeoises avec deux jolies descentes.

---

## Module Ski débutant 1 – Vanil Blanc

DIMANCHE 29 JANVIER

F



---

### Lieu et heure de départ

Stamm Bulle à 8 h

### Situation/Altitude

Vanil Blanc - Préalpes

### Matériel

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

### Dénivelé, heures de marche

3 heures de montée

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

### Instructions d'inscription

Course jumelée avec les autres courses du module.

### Chef de courses

Johann Grandjean, 077 204 05 43

### Chef de courses adjoint

Daniel Borcard, 079 467 93 23

### Période d'inscription

Du jeudi 10 novembre au lundi 23 janvier

---

## Ski de randonnée

SAMEDI 4 FÉVRIER

PD



---

### Lieu et heure de départ

Stamm CAS Bulle à 8 h

### Matériel

Complet de randonnée à ski

### Dénivelé, heures de marche

Montée 1000 m

### Exigence physique

B - Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Nbre max participants

9

### Chef de courses

Jean-Bruno Pugin, 079 667 12 56

### Chef de courses adjoint

Joël Pugin

### Période d'inscription

Du samedi 28 janvier au vendredi 3 février

### Courses kids (jeunes 5-10 ans) en famille

Avec le comité du GJ nous avons comme projet d'instaurer des courses kids au programme. Ces courses s'adressent aux enfants de 5-10ans, les parents sont également les bienvenus. Pour cette première année nous avons déjà mis en place 3 courses et un petit camp d'un week-end. Le but étant de réunir des petits montagnards ainsi que leurs parents pour passer un moment ensemble en montagne. La première course se déroulera le 11 février, nous irons skier aux Mosses. Par la suite les courses seront plus axées sur l'escalade (3 juin au Gastlosen et 8-9 juillet destination à définir), le 19 août sortie des familles à la cabane des Clés). Pour toute information vous pouvez me contacter au 079 575 14 35.

Au plaisir de vous rencontrer !

Guillaume et Emilie Jaquet

---

## Ski de randonnée : Les Rodomonts (1878 m)



DIMANCHE 5 FÉVRIER

PD

---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 7 h

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 10.-

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Instructions d'inscription**

Pas d'inscription par whatsapp ou autres applications de messagerie

### **Chef de courses**

Claude Heckly, 079 398 06 44

### **Chef de courses adjoint**

Bernard Wicky, 079 962 18 86

### **Période d'inscription**

Du vendredi 13 au vendredi 27 janvier

### **Itinéraire choisi**

Les Rodomonts (1878 m) Dénivelé: 800-1000 m, mais nous nous adapterons aux participants

---

## Camp de carnaval: Région du Wildstrubel



SAMEDI 18 AU MARDI 21 FÉVRIER

F

---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 8 h

### **Matériel**

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

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 300.- Transport

### **Instructions d'inscription**

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

### **Nbre max participants**

6

### **Chef de courses**

Alexandre Castella, 079 223 26 52

### **Chef de courses adjoint**

Laurent Scheurer, 079 287 40 70

### **Période d'inscription**

Du samedi 19 novembre au mardi 31 janvier

### **Itinéraire choisi**

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



# Formation adultes

---

## Initiation ski randonnée théorie

MARDI 10 JANVIER

F



---

### Lieu et heure de départ

Stamm à 19 h

### Matériel

Selon information à l'inscription

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone 079 750 16 11  
pas de SMS

### Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

### Chef de courses adjoint

David Sciboz, 079 674 68 66

### Période d'inscription

Du lundi 5 décembre au jeudi 5 janvier

### Remarques/descriptif

La formation se fait sous forme de module à savoir l'initiation et la participation à deux courses « suite initiation ».

---

## Initiation ski randonnée pratique

SAMEDI 14 JANVIER

F



---

### Lieu et heure de départ

Selon info responsables à 7 h 30

### Matériel

Complet de ski de randonnée

### Exigence physique

A - Peu exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone 079 750 16 11  
pas de SMS

### Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

### Chef de courses adjoint

David Sciboz, 079 674 68 66

### Période d'inscription

Du lundi 5 décembre au jeudi 5 janvier

### Itinéraire choisi

Selon condition

### Remarques/descriptif

Participation obligatoire à la soirée théorique du mardi 10 janvier. La formation se fait sous forme de module à savoir l'initiation et la participation à deux courses « suite initiation ».



# Cours « Technique de descente »

DIMANCHE 22 JANVIER

F



## Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants (inscription en ligne)

## Coût approximatif

Transport

## Renseignements et inscription

Par courriel : selon document [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch) - courses et formations - programme des formations - Cours technique de descente

## Exigences physiques

Ces critères renseignent sur les exigences physiques requises pour les courses

<b>A</b>	peu exigeante	3 - 5 h temps total ; env. 800 m montée
<b>B</b>	plutôt exigeante	4 - 7 h temps total ; env. 800 - 1300 m montée
<b>C</b>	exigeante	6 - 10 h temps total ; env. 1300 - 1600 m montée
<b>D</b>	très exigeante	plus que 10 h temps total ; montée plus de 1600 m

**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

**Aux Parfums  
Des Saisons**

**Mathieu Bosson**  
Avenue de la Gare 10  
1630 Bulle  
026 921 06 06

**Pâtisserie-traiteur**

Boulangerie-Pâtisserie      Service traiteur  
Confiserie et chocolat      Apéro dînatoire

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

**CHAUSSURES  
Waeber  
BULLE**

Grand-Rue 21



# S Courses de la section

## Patraflon

SAMEDI 7 JANVIER

PD+



### Lieu et heure de départ

CO2 La Tour de Trême à 7 h

### Subsistance

Pique-nique

### Dénivelé, heures de marche

900 m, 5 heures

### Exigence physique

B - Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Nbre max participants

8

### Chef de courses

Sébastien Dousse, 079 628 76 05

### Période d'inscription

Du lundi 2 au vendredi 6 janvier

des idées,  
du graphisme,  
des livres...



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

## Randonnées à la carte

Tout au long de l'année, à pied ou à ski, chaque mardi les clubistes peuvent se retrouver pour une randonnée à la carte. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T3 ou S3.

**Rendez-vous chaque mardi (sauf jours fériés) au parking du terrain de foot de La Tour-de-Trême, d'octobre à mars à 8 h 30 et à 8 h d'avril à septembre**

## Randonnées légères à la carte

Les randonnées habituelles vous paraissent trop astreignantes ? Chaque jeudi, retrouvez les clubistes qui souhaitent randonner gentiment, sans trop de dénivelés. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T2 ou S2.

**Rendez-vous chaque jeudi (sauf jours fériés) au parking du terrain de foot à La Tour-de-Trême, à 9 h de mai à fin octobre et à 10 h de novembre à avril.**



**TREZZINI**  
CONCIERGERIE

Rte de Morlon 45  
1630 Bulle

**Brevet fédéral**

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



**NOLL MAÇONNERIE SA**

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

Les Bruyères 5, 1635 La Tour-de-Trême  
Tél. 026 912 53 52, fax 026 912 53 85  
Natel 079 635 15 92, [claudio.noll@bluewin.ch](mailto:claudio.noll@bluewin.ch)



**pittet vins**  
secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30  
1663 Epagny / Gruyères

T 026 921 11 84  
[info@pittetvins.ch](mailto:info@pittetvins.ch)

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

**RAIFFEISEN**

**Suisse.**



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

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

[raiffeisen.ch/hiver](http://raiffeisen.ch/hiver)

**MEMBER  
PLUS**

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

---

## Course des Rois Les Portes

DIMANCHE 8 JANVIER

WT1

---



### **Lieu et heure de départ**

Gare de Vuadens à 8 h 10 départ 8 h 19

### **Situation/Altitude**

Niremont - Les Portes

### **Subsistance**

Spaghetti + café à La cabane des Portes prix CHF 15.-

### **Matériel**

Raquettes + Bâtons

### **Dénivelé, heures de marche**

3 h 30 à 4 h de montée -

1 h à 1 h 30 de descente

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Train billet collectif

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

078 812 18 09 ou 026 912 75 82

### **Cheffe de courses**

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

### **Cheffe de courses adjointe**

Denyse Dupasquier

### **Période d'inscription**

Du lundi 2 au jeudi 5 janvier

### **Itinéraire choisi**

Semsaies - Chapelle du Niremont - Le Niremont 1513 m - Queue des Alpettes - Cabane des Portes - Gare de Vuadens

### **Remarques/descriptif**

A l'inscription veuillez indiquer si vous êtes détenteur d'un abonnement demi-tarif

---

## Walighurli

JEUDI 12 JANVIER

PD-

---



### **Lieu et heure de départ**

Institut Duvillard Epagny à 8 h

### **Matériel**

De ski de randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

1000 m en fonction des conditions

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 15.- Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

### **Période d'inscription**

Du lundi 2 au mardi 10 janvier

### **Itinéraire choisi**

Feutersoey par l'itinéraire CAS

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



DIMANCHE 15 JANVIER

PD

## **Lieu et heure de départ**

Stamm - ch. de Bouleyres 79 à 7 h 30

## **Matériel**

Ski de randonnée complet,  
y compris couteau à glace

## **Dénivelé, heures de marche**

1000 à 1100 m

## **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

## **Coût approximatif**

Frais de transport à répartir entre les participants

## **Renseignements/inscription**

En ligne

## **Instructions d'inscription**

Inscription uniquement en ligne. En s'inscrivant, les participants s'engagent pour toutes les courses du module (samedi 15 janvier - dimanche 20 février - 25/26/ dimanche 27 mars). S'agissant d'un module de plusieurs journées, il est demandé un bon niveau de ski.

## **Nbre max participants**

10

## **Chef de courses**

Claude Heckly, 079 398 06 44

## **Chef de courses adjoint**

Bernard Wicky, 079 962 18 86

## **Période d'inscription**

Du vendredi 23 décembre au vendredi 6 janvier

## **Itinéraire choisi**

Plan de la Douve (2144 m)

## **Remarques/descriptif**

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



**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.

---

## La Cuâ « eco resp »

DIMANCHE 15 JANVIER

PD-

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Gare de Bulle à 8 h 30

### **Matériel**

De randonnée à ski + DVA, pelle

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 15.- Transport public

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Instructions d'inscription**

En ligne, par téléphone (079 205 85 96)

### **Chef de courses**

Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

### **Période d'inscription**

Du lundi 2 au jeudi 12 janvier

### **Itinéraire choisi**

Depuis Grandvillard - Pra Châtellan - La Cuâ  
1000 m de dénivelé

### **Remarques/descriptif**

Course facile dans un cadre magnifique  
Course « eco responsable » : départ gare de  
Bulle à 8 h 49, arrivée à Grandvillard village  
9 h 11. Bus de retour toutes les 2 h,  
e.g. 13 h 15, 15 h 15 etc.

---

## Zollhaus - Schwarzsee « eco resp »

JEUDI 19 JANVIER

PD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Départ gare de Bulle, voie 2; à 7 h 20

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Complet de ski de randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

Déniv. +1100 m;  
temps de marche : on n'est pas pressé !

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel, en ligne

### **Chef de courses**

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

### **Période d'inscription**

Du jeudi 15 décembre au lundi 16 janvier

### **Itinéraire choisi**

Classic ! Zollhaus - Stoss - Aettenberg -  
Hohmättli - Schwarzsee

### **Remarques/descriptif**

Départ du bus à 8 h 03 gare routière de  
Fribourg, quai 16

---

## Région Lac Noir-Fuchses Schwyberg - Lac Noir



JEUDEI 19 JANVIER

WT2

---

### **Lieu et heure de départ**

Terrain de Foot, La Tour-de-Trême / Halle de gym à 8 h

### **Dénivelé, heures de marche**

Environ 8.8 km, +630 m, -630 m, 3 h 40

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Chef de courses**

Jean-Louis Kolly, 079 331 49 53

### **Période d'inscription**

Du vendredi 13 au mercredi 18 janvier

### **Itinéraire choisi**

Schwarzsee Bad - La Balisa - la Magnena - la Patta - Pt 1487 - Guglervorsass - Rothuserli - Schwarzsee Bad

---

## Traversée Bellegarde-Rougemont « eco-resp »



SAMEDI 21 JANVIER

PD

---

### **Lieu et heure de départ**

Gare routière Bulle, voie 2, départ à 6 h 40

### **Matériel**

Bonnes peaux, couteaux, pique-nique et min 1,5 litre à boire.  
Frontale au fond du sac.

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Cheffe de courses**

Jacqueline Cotting-Currat, 079 725 26 37

### **Période d'inscription**

Du mardi 10 au jeudi 19 janvier

### **Itinéraire choisi**

Départ de Bulle en bus, retour de Rougemont en train. Belle traversée longeant les Gastlosen, court portage des skis au col de Pertey à Bovet, enlever et remettre 5x les peaux. +1900 m, -1900 m, environ 20 km.

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne



---

## **Bürgle – Birehubel**

SAMEDI 21 JANVIER

D

---



### **Lieu et heure de départ**

Bulle, parking salle CO2 à 7 h

### **Subsistance**

Tiré du sac

### **Dénivelé, heures de marche**

900 m

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Instructions d'inscription**

En ligne de préférence ou par sms

### **Chef de courses**

Laurent Marilley, 079 588 63 39

### **Période d'inscription**

Du lundi 2 janvier au jeudi 19 janvier

### **Itinéraire choisi**

Morgetepass – Bürgle - Couloir Nord  
ou Couloir du Bunker – Gantrischseeli  
- Birehubel

### **Remarques/descriptif**

Itinéraire de descente selon conditions

---

## **Trilogie du Walliser Wispile**

DIMANCHE 22 JANVIER

PD-

---



### **Lieu et heure de départ**

Place Duvillard Epagny à 8 h

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Francis Grandjean, 079 750 16 11

### **Période d'inscription**

Du mercredi 11 au vendredi 20 janvier

### **Remarques/descriptif**

Par trilogie l'idée est de faire le même parcours sur trois saisons. De par son inscription à cette course, le participant s'engage à faire les courses du 2 juillet et du 15 octobre.

# Jaun-Widdergalm (par le Walopsee)

DIMANCHE 22 JANVIER

AD-



## **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

## **Subsistance**

Tiré du sac

## **Matériel**

Équipement complet de randonnée à ski avec couteaux

## **Dénivelé, heures de marche**

1900 m de dénivelé + (Reidigen, Walopsee, Widdergalm, Walopsee, Reidigen)

## **Exigence physique**

C - Exigeante

## **Coût approximatif**

Transport

## **Renseignements/inscription**

Par courriel, en ligne

## **Nbre max participants**

8

## **Chef de courses**

Jean-Michel Niklès, 079 376 70 37

## **Cheffe de courses adjointe**

Chantal Python Niklès, 079 385 15 91

## **Période d'inscription**

Du dimanche 8 au jeudi 19 janvier

La BCF, partenaire de vos loisirs.



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



**Banque Cantonale  
de Fribourg**

simplement ouvert

---

## Luébo

DIMANCHE 22 JANVIER

WT2

---



### **Lieu et heure de départ**

Terrain de foot La Tour à 8 h 30

### **Matériel**

Standard de randonnée à raquettes, DVA, pelle et sonde

### **Dénivelé, heures de marche**

+900 m / -900 m / 5 h 30

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Cheffe de courses**

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

### **Chef de courses adjoint**

Jean-Charles Ricaud, 077 447 33 82

### **Période d'inscription**

Du lundi 9 au vendredi 20 janvier

### **Itinéraire choisi**

Départ de La Lécherette, montée sur Pra Cornet puis Luébo

---

## La Vudalla « eco-resp »

MERCREDI 25 JANVIER

PD-

---



### **Lieu et heure de départ**

Gare de Pringy à 17 h

### **Matériel**

Skis de randonnée + pelle + sonde + DVA + vêtements adaptés aux conditions + couteaux

### **Dénivelé, heures de marche**

Selon enneigement, départ de Pringy ou Moléson Village. Entre 600 et 900 mètres de dénivelé positif, donc 1 h 30 à 2 h de montée, et 10 à 20 minutes de descente

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel, en ligne

### **Nbre max participants**

8

### **Chef de courses**

Bruno Parnet, +4179 938 19 34

### **Période d'inscription**

Du dimanche 1<sup>er</sup> au mercredi 25 janvier

### **Itinéraire choisi**

<https://www.camptocamp.org/routes/145420/fr/la-vudalla-sommet-w-versant-nw>

---

## Folliu Borna

JEUDI 26 JANVIER

F



|||||

**Lieu et heure de départ**

Parc gare du Pâquier à 8 h

**Matériel**

Complet de randonnée

**Dénivelé, heures de marche**

Env. 1000 m avec possibilité de remonter à la Teraula si bonnes conditions

**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 jeudi 5 au mardi 24 janvier

---

## Grosse Côte

JEUDI 26 JANVIER

F



|||||

**Lieu et heure de départ**

Albeuve devant les bureaux MBF en face de l'auberge à 8 h 15

**Substance**

Pique-nique

**Matériel**

De rando, barryvox, pelle, sonde

**Dénivelé, heures de marche**

891 m avec départ des Sciernes si l'enneigement le permet

**Exigence physique**

A - Peu exigeante

**Coût approximatif**

Transport

**Instructions d'inscription**

Par tél., message

**Nbre max participants**

15

**Chef de courses**

Maurice Beaud, 079 549 47 45

**Période d'inscription**

Du lundi 16 au lundi 23 janvier

**Itinéraire choisi**

Les Sciernes - Les Prés - Grosse Côte

**Remarques/descriptif**

Possibilité de faire une autre petite course si les participants en ont envie

---

## Gsur 2710 m

SAMEDI 28 JANVIER

AD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués au participant

### **Matériel**

Crampons réglés, piolet et matériel habituel de randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

1300 m de dénivelé, 6 heures

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par courriel, en ligne

### **Chef de courses**

Laurent Python, 079 285 37 89

### **Période d'inscription**

Du mardi 3 au vendredi 20 janvier

### **Itinéraire choisi**

Départ du Hindere Fildrich puis montée dans la face nord sortir au col entre Turmlihore et Landvogtehere puis l'arête jusqu'au sommet du Gsur. Un peu de portage avant le col (100 m) et juste avant le sommet (150 m) qui se fera seulement par bonnes conditions

### **Chef de courses adjoint**

Yves Alain Kuhn (en formation)

---

## Walliser-Wispile

SAMEDI 28 JANVIER

PD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Institut Duvillard Epagny à 7 h 30

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

De ski de rando

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Uniquement par téléphone

### **Chef de courses**

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

### **Période d'inscription**

Du mercredi 18 au vendredi 27 janvier

### **Itinéraire choisi**

Gsteig et en fonction des conditions

### **Remarques/descriptif**

Course entre 1000 et 1300 en fonction des participants

---

## Châtillon 2478 m

DIMANCHE 29 JANVIER

AD

---



### **Lieu et heure de départ**

Parking Duvillard à Epagny à 8 h

### **Matériel**

De ski de randonnée (DVA, pelle, sonde, couteaux)

### **Dénivelé, heures de marche**

Environ 1200 m de dénivelé

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Nbre max participants**

8

### **Chef de courses**

Roland Charrière, 079 199 95 32

### **Itinéraire choisi**

Le sommet ne se fera que par conditions sûres, sinon on s'arrêtera au col du Tarent.

---

## Hochmatt 2152 m « eco-resp »

DIMANCHE 29 JANVIER

PD+

---



### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Matériel**

Matériel de rando

### **Dénivelé, heures de marche**

1800 m

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Nbre max participants**

10

### **Cheffe de courses**

Chantal Python Niklès, 079 385 15 91

### **Itinéraire choisi**

Départ de Jaun - Chalet du Soldat - Hochmatt - col de Terre Rouge - Jaun. Selon les conditions, descente par le Creux Mort (crampons et piolet)

### **Remarques/descriptif**

Départ de Broc en bus et retour en bus

### **Renseignements/inscription**

En ligne

# Zollhaus à Schwarzsee 1550 m

DIMANCHE 29 JANVIER

WT2



## **Lieu et heure de départ**

Parking du CO La Tour de Trême à 8 h

## **Situation/Altitude**

Schwarzee/Plaffeien

## **Subsistance**

Pique-nique et boissons tirés du sac

## **Matériel**

Équipement raquettes à neige et matériel de secours : - chaussures adaptées à la raquette à neige, chaussures profilées et montantes, vêtements chauds, bonnet et gants, bâtons - Boissons chaudes et pique-nique - Lampe frontale

**Obligatoire :** DVA récent à 3 antennes, pelle carrée, sonde. Merci.

## **Dénivelé, heures de marche**

+800 m / -550 m / 5 h 30

## **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

## **Coût approximatif**

Transport voitures + bus

## **Instructions d'inscription**

Inscription en ligne. Merci d'indiquer votre numéro de téléphone.

## **Nbre max participants**

10

## **Cheffe de courses**

Carole Bardy, 079 716 40 81

## **Période d'inscription**

Du dimanche 8 au mercredi 25 janvier

## **Itinéraire choisi**

Zollhaus - Grundbergera - Groos Ättenberg  
- Unter Guglera Hohberg - Mittler Hürli  
- Gypsera Schwarzsee - Retour en bus à  
Zollhaus



---

## Magic Leukerbad « eco-resp »

MERCREDI 1<sup>er</sup> AU VENDREDI 3 FÉVRIER

PD+

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Parc terrain foot La Tour à 7 h 30

### **Substance**

Hôtel 1/2 pension + 3 pique-nique de midi

### **Matériel**

Complet de randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

Possibilité d'utiliser les remontées mécaniques pour faire 3 sommets : Daubenhorn 2941 m ; Torrenthorn 2997 m ; Horlini 2457 m

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 315.- env. Pour transport / hôtel demi-pension

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel

### **Chef de courses**

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

### **Chef de courses adjoint**

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

### **Période d'inscription**

Du vendredi 6 au mercredi 11 janvier

---

## Cabane Sarouche

JEUDI 2 FÉVRIER

WT2

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Terrain de foot La Tour à 8 h 30

### **Matériel**

Standard de randonnée en raquettes : DVA, pelle et sonde

### **Dénivelé, heures de marche**

+700 m / 5 h / 12 km

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Cheffe de courses**

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

### **Période d'inscription**

Du mardi 24 au mardi 31 janvier

### **Itinéraire choisi**

Départ de Gérignoz, Le Pratey, Sur le Grin, cabane de la Sarouche, La Montagnette.

Course en partie en boucle



---

# Albristhorn 2762 m

JEUDI 2 FÉVRIER

AD+

---



## Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

## Matériel

Complet de rando à ski / év. crampons

## Dénivelé, heures de marche

1220 m / 3 h 30

## Exigence physique

B - Plutôt exigeante

## Coût approximatif

Transport

## Nbre max participants

8

## Cheffe de courses

Chantal Python Niklès, 079 385 15 91

## Itinéraire choisi

Par le Färmental

---

# Wandflue

JEUDI 2 FÉVRIER

AD-

---



## Lieu et heure de départ

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

## Subsistance

Pique-nique

## Matériel

DVA, pelle, sonde

## Dénivelé, heures de marche

Wandflue 850 m

## Exigence physique

C - Exigeante

## Coût approximatif

Transport

## Renseignements/inscription

Par téléphone

## Instructions d'inscription

Inscription jusqu'à 12 h le mercredi

1<sup>er</sup> février - par téléphone au 079 710 67 34

## Chef de courses

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

## Période d'inscription

Du vendredi 27 janvier au mercredi

1<sup>er</sup> février

## Itinéraire choisi

Départ d'Abländschen et sommet de la Wandflue  
Éventuellement descente à Oberbi Bire et remontée à 1900 m.

## Remarques/descriptif

Course A : Wandflue

Course B : même itinéraire, mais jusqu'à 1900 m (sous la Wandflue) - course PD

---

## Tête à Josué

SAMEDI 4 FÉVRIER

PD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Duvillard Epagny à 8 h

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Dénivelé, heures de marche**

+1000 m

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Merci de m'appeler au 079 674 68 66 pour t'inscrire

### **Chef de courses**

David Sciboz, 079 674 68 66

### **Période d'inscription**

Du jeudi 19 janvier au jeudi 2 février

---

## Planachaux « eco-resp »

SAMEDI 4 FÉVRIER

PD

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Gare de Bulle, voie 4, rendez-vous à 6 h 30, direction Mo départ 6 h 45

### **Matériel**

Ticket de train, matériel de ski et couteaux.

### **Dénivelé, heures de marche**

1700 m montée, 1700 m descente, 17 km, enlever et remettre 3x les peaux, portage des skis sur l'arête de Planachaux

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Nbre max participants**

8

### **Cheffe de courses**

Jacqueline Cotting-Currat, 079 725 26 37

### **Période d'inscription**

Du vendredi 20 au mardi 31 janvier

### **Itinéraire choisi**

Départ de la Chaudanne, montée vers le col de Sonlomont, traversée Planachaux en portage des skis, descente jusqu'au lac, remontée au chalet Lindrerey, descente sur Allières, remontée sous la pointe d'Aventures, descente vers Allières, retour en train.

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

---

## Combiflue 2055 m « eco-resp »

SAMEDI 4 FÉVRIER

PD



---

### Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 7 h 35

### Subsistance

Pique-nique

### Matériel

Ski de randonnée y compris couteaux

### Dénivelé, heures de marche

+1100 m / -1100 m, 4 h

### Exigence physique

C - Exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

En ligne

### Instructions d'inscription

Indiquez votre niveau de ski et d'entraînement

### Nbre max participants

6

### Chef de courses

Jean-Louis Reymond, 076 391 45 55

### Période d'inscription

Du lundi 23 janvier au jeudi 2 février

### Itinéraire choisi

Bus jusqu'à Zur Eich, arrivée 8 h 20, sommet environ 11 h, pique-nique à Jansegg après la pente principale, si les conditions sont bonnes, pour ceux qui veulent on fera 2x la pente depuis Jansegg, ça rajoute 600 m. Soyez en forme avec envie de poudreuse. Détails: <https://www.camptocamp.org/routes/45568/fr/combiflue-face-s>

---

## Sortie pleine lune aux Portes

SAMEDI 4 FÉVRIER

WT1



---

### Lieu et heure de départ

Parking des Colombettes à Vuadens à 17 h 30

### Subsistance

Fondue à la cabane

### Matériel

Raquettes, bâtons, lampe frontale

### Exigence physique

A - Peu exigeante

### Coût approximatif

CHF 22.- pour fondue thé et café

### Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

### Instructions d'inscription

Lors de l'inscription veuillez indiquer votre numéro de portable

### Cheffe de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

### Itinéraire choisi

Départ des Colombettes en direction de la cabane des Portes. Montée facile d'environ 1 h 30 à 2 h selon conditions d'enneigement. Retour aux Colombettes env. 1 h.

### Remarques/descriptif

Fondue à la cabane

---

## Haute Combe

SAMEDI 4 FÉVRIER

PD



---

### **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**

9

### **Chef de courses**

Eric Barras, 079 261 15 82

### **Chef de courses adjoint**

Philippe Bussard, 077 524 68 47

### **Période d'inscription**

Du samedi 28 janvier au jeudi 2 février

---

## Gstellihore (Dent Blanche) 2820 m

DIMANCHE 5 FÉVRIER

AD-



---

### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Matériel**

Complet de randonnée à skis  
+ éventuellement crampons

### **Dénivelé, heures de marche**

1640 m de dénivelé

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Nbre max participants**

8

### **Chef de courses**

Jean-Michel Niklès, 079 376 70 37

### **Cheffe de courses adjointe**

Chantal Python Niklès, 079 385 15 91

### **Période d'inscription**

Du lundi 16 janvier au jeudi 2 février

### **Itinéraire choisi**

Départ de Gsteig

# Menuiserie Agencement



## Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement  
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 [www.denis-risse.ch](http://www.denis-risse.ch)

# Piller & Kratter SA



CHAUFFAGE  
SANITAIRE  
TOITURES ISOLÉES  
COUVERTURE / FERBLANTERIE  
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



## MENUISERIE AGENCEMENT

# Eloi Bosson Sàrl

— Maîtrise Fédérale —



Plafond Acoustique



Atelier de production



Façade lames en mélèze

1632 Riaz | 026 912 42 52

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



# Tavillons

**Charpente - Rénovation**

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

**Samuel Charrière**  
1628 Vuadens



Pour votre cuisine,  
choisissez une recette  
traditionnelle.

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

**ECOSA**

---

## Pointe du Grand Cor – Dent de Morcles – Tête Noire



DIMANCHE 5 FÉVRIER

AD

---

### **Lieu et heure de départ**

CO2 de la Tour de Trême à 7 h

### **Dénivelé, heures de marche**

Ascension 5-6 heures, 1640 m (confirmer avec les 3 sommets)

### **Exigence physique**

D - Très exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 30.- Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Instructions d'inscription**

En ligne, par téléphone (079 205 85 96)

### **Nbre max participants**

8

### **Chef de courses**

Steffen Steinhauser, 079 205 85 96

### **Période d'inscription**

Du lundi 2 janvier au jeudi 2 février

### **Itinéraire choisi**

Remontées mécaniques jusqu'à La Forcle (Magic Pass ou Billet « Randonneur ») Col de Fenestral

---

## Ski rando suite initiation 1



DIMANCHE 5 FÉVRIER

F

---

### **Lieu et heure de départ**

A définir après inscriptions

### **Situation/Altitude**

Préalpes

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Complet de rando à ski, DVA, pelle, sonde, couteaux

### **Dénivelé, heures de marche**

Selon participants

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Instructions d'inscription**

Tél portable svp

### **Cheffe de courses**

Christine Tendall, 078 608 44 23

### **Période d'inscription**

Du dimanche 15 au lundi 30 janvier

### **Itinéraire choisi**

Selon météo et enneigement



**Vente**  
**Réparation**  
**Conseils**

Rue Saint-Joseph 44

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

[sugnaux.electromenager@bluewin.ch](mailto:sugnaux.electromenager@bluewin.ch)

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



# Messerli Groupe

**Auto Electricité - Radiocommunication**

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

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

**Location radios**

**Pneus été - hiver**

**Garage multimarque**

**Radio, pager, balises Spot**

**Tomtom**

**Mains libres Parrot**

**Changement pare-brise**

**Diagnostic**

**Casques bucherons**

**Petzl**

**Eclairage LED**

**RAG**

**Climatisation**

**Système homme mort**



# Randoflore spéciale Sierra Nevada Espagne

MARDI 23 AU MERCREDI 31 MAI

T3



## **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

## **Situation/Altitude**

Andalousie

## **Subsistance**

En hôtel

## **Matériel**

De randonnée

## **Dénivelé, heures de marche**

Dénivelé journalier maximum 1000 m,  
3-6 heures de marche

## **Exigence physique**

A - Peu exigeante

## **Coût approximatif**

CHF 1400.- Transport et hôtel demi-pension

## **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

## **Instructions d'inscription**

Merci d'indiquer ton numéro de portable

## **Cheffe de courses**

Mathilde Auer, 079 657 97 92

## **Période d'inscription**

Du dimanche 1<sup>er</sup> au mardi 31 janvier

## **Itinéraire choisi**

23.05 Vol pour Malaga et transfert à Grenade

24.05 Visite guidée de l'Alhambra et visite libre de la ville de Grenade

25-29.05 5 jours de randonnée dans le parc National de la Sierra Nevada

30.05. Retour à Malaga et visite de la ville

31.05 Vol retour pour Genève

## **Remarques/descriptif**

Pour le 20<sup>e</sup> anniversaire de la randoflore, nous nous offrons un petit luxe : la découverte de la flore endémique particulière de cette région montagneuse du sud de l'Espagne. Le programme détaillé sera donné aux intéressés. Le délai d'inscription est court pour permettre la réservation des billets d'avion à un prix intéressant.





**SAUDAN  
TINGUELY**  
ARCHITECTES SÀRL

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



*Laiterie*  
DE  
**GRANDVILLARD**  
LAURENT PYTHON

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



**OXYGENE  
MONTAGNE**



**GUIDES  
MONTAGNE**

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



[www.o2montagne.ch](http://www.o2montagne.ch)



**votre magasin spécialisé**

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



# Récit de course

## Sentier de l'Unesco Bettmeralp

16-17 JUILLET 2022

Récit et photos d'Estelle



Pour nous, le rendez-vous était pris le week-end du 16-17 juillet 2022. Au menu se trouvait une très belle randonnée dans l'Aletsch Arena avec une vue 360°.

Nous étions déjà en grande forme et très enthousiastes dès le départ à 6 h au parking du FC La Tour-de-Trême surtout qu'une tempête de ciel bleu nous attendait. Après le trajet en voiture et une montée en téléphérique jusqu'à Bettmeralp, nous prenons une petite pause-café sur la terrasse avec déjà un très beau panorama.

Hop, nos sacs sur le dos et nous entamons notre première grimpe direction le Bettmerhorn situé à 2871 mètres. Nous commençons tranquillement en observant le Bettmersee. La vue sur le Cervin et de multiples sommets émerveille déjà nos yeux. Nous profitons déjà des innombrables connaissances géographiques de notre guide Denis et des personnes expérimentées présentes dans notre groupe. C'est un vrai régal de les entendre nous conter le nom de tous ces sommets environnants.

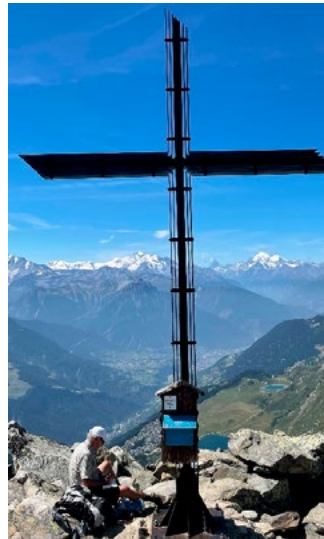
Après une petite pause, nous continuons notre ascension avec l'aide parfois de câbles jusqu'à la magnifique croix du Bettmerhorn. Arrivé au sommet, notre ami Jicé n'oublie pas de mettre une petite note, un souvenir gravé pour toujours dans le carnet. Quel bonheur d'avoir sous nos yeux en permanence ce merveilleux glacier d'Aletsch avec en point de mire, la Jungfrau, le Mönch et l'Eiger et tous les autres sommets et montagnes.

Nous entamons ensuite le sentier de l'Unesco vers l'Eggishorn, un sentier alpin

de crête garni de cailloux, bien sécurisé. Le temps estimé est de 3 heures pour une distance de 3 km. Après avoir trouvé un caillou à notre goût où s'y poser, nous dégustons notre pique-nique du jour.

Nous continuons ensuite notre périple, perchés presque « sur le toit du monde ». En effet, nous croisons une multitude de marcheurs et même un homme les mains dans les poches.

Des cordes fixes, des marches et des câbles nous ont donné la possibilité pour notre plus grande fierté de franchir sans encombre ce sentier de l'Unesco. Notre



guide Denis, par son calme et son assurance, a permis à chacun d'entre nous de franchir cet obstacle. Un grand merci.

Ensuite, nous avons

# 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

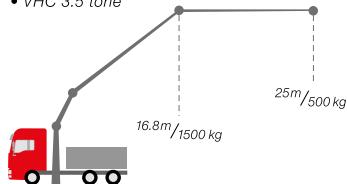
1687 Vuisternens-dt-Romont

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





poursuivi notre chemin vers la Gletscherstube située tout près du Märjelensee à 2360 mètres d'altitude. Derrière la cabane se situe un tunnel, le Tälligrat, d'environ 800 mètres de long, qui traverse la montagne.

Nous sommes arrivés vers 16 h 45 à la cabane, l'heure idéale pour partager l'apéro. Ensuite, après avoir pris possession de notre dortoir, un succulent repas du soir nous a été servi par René, un jeune allemand de Leipzig fort sympathique.

La soirée fut très conviviale. Nous avons beaucoup ri. Le mélange des âges, des horizons et de nos quotidiens crée la richesse de ces moments si précieux.

Pendant la soirée, nous avons fait plus ample connaissance d'Heidi, mais nous sommes toujours à la recherche de Peter. A bon entendeur si quelqu'un le trouve.

Avant de nous endormir, nous pensions rêver de cailloux ; mais finalement c'est plutôt la liste des exceptions du pluriel des noms se terminant par « ou » qui nous est venue à l'esprit et nous en avons même inventé une nouvelle : Bijou, caillou, chou, genou, hibou, joujou, pou, chouchou et bisou.....

Après une nuit sans trop de ronflement, le déjeuner fut très copieux.

Nous avons commencé notre marche par descendre tout près du glacier. Ensuite,



nous sommes remontés même si Denis nous avait promis du plat... et nous avons suivi le chemin du PanoramaWeg en longeant le glacier.

Ensuite, nous sommes descendus vers le Bettmersee et avons mangé les pieds dans le ruisseau. Quelle judicieuse idée et quel bonheur ! Après un petit café sur la terrasse, nous sommes arrivés à Bettmeralp et nous nous sommes offerts en guise de récompense une coupe de glace ou une boisson avant de reprendre le téléphérique.

Le week-end fut tout simplement extraordinaire et à jamais gravé dans nos mémoires. Merci Denis, merci les amis, merci la Vie.

**Les participants :** Jacqueline, Antoinette, Jean-Claude, Nicole, Vanessa, Elodie, Mathilde, Mireille, Denis, Estelle



Bonne Année



# Castella 2.0

**SPORTS BULLE**



**Venez  
visiter notre  
corner Millet**

Route du Verdel 22 – Bulle



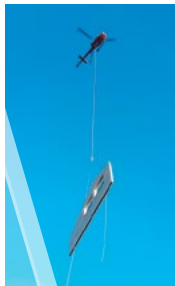


LAPOSTE

**JAB**  
CH -1630 Bulle

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

2 0 0 2 - 2 0 2 2



Jean Barras Sàrl  
Construction bois  
Fin du Chêne 5  
1652 Botterens

079 751 88 85  
026 921 13 25

[j.barras@barras-charpente.ch](mailto:j.barras@barras-charpente.ch)  
[www.barras-charpente.ch](http://www.barras-charpente.ch)



Pour une production locale

Nous formons des apprentis



Brevet Fédéral

Partenaire

