



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 08-2024

AOÛT 2024



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



MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



**OXYGENE
MONTAGNE**



**GUIDES
MONTAGNE**

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

www.o2montagne.ch



votre magasin spécialisé

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



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

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

Infos utiles

ÉDITEUR

CAS La Gruyère, rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle
Bulletin mensuel adressé aux membres du Club

PRÉSIDENTE

Jacqueline Cotting-Currat,
Rte des Planis 18, 1669 Les Sciernes-d'Albeuve
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

Marie-José Vuichard,
Ch. de Montcalia 14, 1630 Bulle, tél. 079 487 07 82
E-mail : bulletin@cas-gruyere.ch

GESTION DES MEMBRES

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

CABANE DE BOUNAUX

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

CABANE DES CLÉS

Molésion-sur-Gruyères
Responsables : Francis Van Wynsberghe, Eloi Bosson,
Marie-Claude Chambovey et Nicolas Bourguet
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 Foully
Responsables :
Nicolas Bärtschi et Pascal Monteone
Informations : 079 547 13 47 ou 079 669 95 63



Infos utiles 01

Editorial 03

Activités au stamm 05

Activités en cabane 07

Cabanes de la section 11

Reflets de la section 16

Groupement jeunesse 17

Courses de la section 18

Récits de courses 39

PHOTO DE COUVERTURE

Little Palavar, Ailefroide
Sevan Tinghir

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

MICHÈLE WIDMER PRÉPOSÉE AUX MEMBRES

Dimanche de juin. Je regarde par la fenêtre. Il pleut. Des cordes. La douche. Le déluge. Il fait gris. Il fait froid. Il fait moche.

Normal, vous me direz, le printemps était pourri. Et l'hiver n'a pas été terrible non plus. Pas assez de neige dans les Préalpes. Trop de neige dans les Alpes. Et puis la neige n'était pas bonne. Et puis les risques élevés d'avalanche. Et puis, et puis, et puis...

On peut râler longtemps comme cela, des semaines et des saisons entières. On est souvent enclin à râler quand la nature ne se plie pas à nos exigences de sportifs assoiffés de plein air.

Alors, quelle alternative ? Danser sous la pluie en chantant « Singing in the rain » ? Entreprendre la sortie coûte que coûte quitte à rentrer trempé et transi ?

Tant mieux si certains endossent volontiers leur cape de héros modernes. Mais on peut aussi actionner le fameux plan B. Petit clin d'œil en passant à tous les chefs de courses qui se décarcassent pour offrir un plan B à leurs participants, et surtout un immense merci !

L'alternative commence déjà par notre attitude. Au lieu de râler, simplement penser à ceux qui travaillent, ceux qui sont blessés ou malades. Tout à coup, on s'estime chanceux ! Des solutions se dessinent.

Pourquoi pas une course avec un arrêt au sec dans une cabane ? Le gardien sera ravi de vous accueillir, lui qui n'a pas vu un chat de toute sa semaine.

Au lieu du dénivelé et des kilomètres parcourus, s'émerveiller des fleurs, du chant des oiseaux ou des traces d'animaux. Avec un peu de chance, on pourra observer un renard ou une marmotte. Un face-à-face



avec un chamois sous la pluie, ça vous met du soleil dans le cœur.

En montagne, les paysages et les ambiances par mauvais temps sont remplis de caractère ; avis aux photographes !

On peut aussi profiter d'une sortie pépère pour mieux connaître les autres participants. S'intéresser aux autres, échanger des expériences, se nourrir des connaissances de chacun, ça vous ensoleille la journée.

Course abrégée et retour chez soi plus tôt que prévu ? Voilà une bonne occasion de réviser les nœuds d'escalade, de faire un mouflage dans son salon, d'améliorer sa lecture de carte, de trier ses photos de montagne, d'écrire un récit de course ou de se plonger dans un bon bouquin. Je vous conseille la trilogie de bandes dessinées de Jean-Marc Rochette : Ailefroide, Le Loup et la dernière Reine.

Tiens, écrire un édito, c'est aussi une solution pour un dimanche pluvieux. Promis, je l'ai écrit sans râler !



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

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

Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
 Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch



CASTELLA

Pépinières et Jardins

1663 PRINGY 079 450 71 25

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



Chauffage
à distance



Mobilité
électrique



Conseils
énergétiques



Solaire
photovoltaïque



Installations
électriques

Activités au stamm

Souper de soutien

Vendredi 20 septembre 2024 à 19 h

Stamm du club alpin - chemin de Bouleyre 79, Bulle



Menu

Verre de bienvenue

Soupe au chou

Assiette de jambon et sa garniture

Crème et meringues

Café

Prix : 60.- / enfants -12 ans : 30.-

Inscription jusqu'au 10 sept.

par mail : lise.ruffieux@bluewin.ch

par téléphone : 079 587 94 00





Epagny - Givisiez
Les Arcades

Tea-Room Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie

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



Joachim Protze
Route de l'Intyamon 342
1663 Epagny
Tél./Fax 026 921 21 17
www.boulangerie-les-arcades.ch



Boissons
Corboz

CHARDONNENS
BOISSONS



www.chardonnens-boissons.ch



MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson Sàrl

Maîtrise Fédérale



Agencement intérieur



Atelier de production



Doublage en vieux bois

1632 Riaz | 026 912 42 52

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

Activités en cabane

CABANE DES CLÉS

**DÈS LE 5 JUILLET ET JUSQU'À FIN AOÛT,
CHAQUE VENDREDI DÈS 17 H 30**

Apéro du vendredi soir et grillades

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

Ceci uniquement par beau temps, en cas d'incertitude, appelez le responsable au +41 79 625 17 07.



MESSE À LA CHAPELLE DES CLÉS

DIMANCHE 25 AOÛT À 10 H 30



Une messe sera célébrée par l'Abbé Guy Oberson en l'honneur de nos membres décédés durant la dernière année.

Elle sera animée par le *Chœur des Gueux*.

A midi, la soupe sera servie à la Cabane des Clés par les responsables.

CABANE DE BOUNAUAUX

**RÖSTIS - SAMEDI 3 AOÛT 2024 (SOIR)
ET DIMANCHE 4 AOÛT 2024 (MIDI)**

Rösti nature CHF 14.-
Rösti avec jambon à l'os CHF 20.-
Rösti avec jambon à l'os enfant CHF 12.-



Afin de faciliter notre organisation, merci de vous inscrire jusqu'au 29 juillet à 18 h au +41 79 332 04 68 ou par e-mail : bounavaux@cas-gruyere.ch

Notre expérience a choisi la
QUALITÉ

Rte Principale 144
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch



JOURNÉE CHASSE À LA CABANE DES MARINDES

DIMANCHE 1^{er} SEPTEMBRE



Apéritif dès 11 h 30, suivi du repas.

Menu

Surprise, vous ne serez pas déçu !

Café offert

Prix de CHF 32.-

Pour des raisons d'organisation, veuillez s.v.p. vous inscrire jusqu'au 26 août midi au +41 79 790 45 33 ou par e-mail à marindes@cas-gruyere.ch

RACLETTE À LA CABANE DES MARINDES

DU LUNDI 2 AU VENDREDI 6 SEPTEMBRE



CHF 5.- la raclette

CHF 25.- à volonté !

Au plaisir de vous rencontrer dans nos Préalpes !



Dumas Transports SA

Rte de Villariaz 10

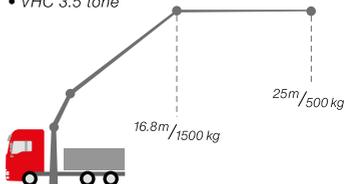
1687 Vuisternens-dt-Romont

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



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

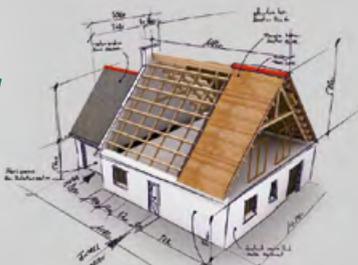
www.morand-vins.ch



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



ECOSA



Les artisans de vos espaces de vie

Plus de 200m²
d'exposition à
Villars-sous-Mont



Cabanes de la section

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

CABANE DE BOUNAUAUX 1620 m

AOÛT

Semaine	28 – 03	Lauras Astrid – Buteux Charles – Henri – Marty Alexandra – Rückert Roman
Week-end	03 – 04	Bossel Denis et Bella Mireille Samedi soir et dimanche midi : Röstis
Semaine	04 – 10	Minder Joëlle et Luc – Barbey Isabelle
Week-end	10 – 11	Ducrest Stéphane – Mollard C.
Semaine	11 – 17	Chambovey Marie-Claude – Gross Madeleine – Porchet Marie-José
Week-end	17 – 18	Delaquis Jean-Marc et Lucienne – Balmer Francis et Isabelle
Semaine	18 – 24	Zenger Jean-Jacques – Roux Gilbert
Week-end	24 – 25	Savary Emilie
Semaine	25 – 31	Sapin Ludivine

SEPTEMBRE

Week-end	31 – 01	Girard Charly – Bovigny Claude – Boschung Daniel – Morand Jean-Claude
Semaine	01 – 07	Berset François et Catherine
Week-end	07 – 08	Lunardi Raphaël – Tezza Valentina
Semaine	08 – 14	Larsonneur Pierre-Louis – Avril Maud
Week-end	14 – 15	Schafer Daniel – Rumo Gérald
Semaine	15 – 21	Brasey Thierry
Week-end	21 – 22	Bourguet Nicolas et Nicolet Denise
Semaine	22 – 28	Félix Christian
Week-end	28 – 29	Félix Christian
Semaine	29 – 05	Bapst Sébastien – Bapst Dominique

OCTOBRE

Week-end	05 – 06	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 et les VTT sont interdits dans la réserve.

Coordonnées

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

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. 36 places en dortoirs avec duvets nordiques, amener votre sac de couchage en toile (sac à viande), terrasse ombragée.

Information

Denis Bossel et Mireille Bella
+41 79 332 04 68
ou +41 79 771 31 18
bounavaux@cas-gruyere.ch

Pour les réservations

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

Gardiennage

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

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert



pittet vins
secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères

T 026 921 11 84
info@pittetvins.ch

www.pittetvins.ch

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

AOÛT

Week-end	03 – 04	Bernard Roch, Régis Bugnon et Gilbert Maillard
Semaine	05 – 09	Bernard Roch, Régis Bugnon et Gilbert Maillard
Week-end	10 – 11	Francine et Jean-Marie Sciboz
Semaine	12 – 16	Marie-Claude et Yves Quartier
Week-end	17 – 18	Marie-Claude et Yves Quartier
Semaine	19 – 23	Bernard Eltschinger et Cie
Week-end	24 – 25	Bernard Eltschinger et Cie
Semaine	26 – 30	Anne et Denis Golliard
Week-end	31 – 01	Florence Guilloud, Michel Perroud, Geneviève Duffey

SEPTEMBRE

Week-end	31 – 01	Florence Guilloud, Michel Perroud, Geneviève Duffey
Week-end	07 – 08	Philippe et Christine Sugnaux – Christophe Tercier
Week-end	14 – 15	Poupette et Joseph Richoz Véromique et Jacques
Week-end	21 – 22	Christiane Schouwey, Sandrine, Nicole, Momo.
Week-end	28 – 29	Fernandez Noëlle – Egger Claude - Blaïler Daniel

**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.

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
+41 79 625 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 le coffre dédié, le code est transmis par les responsables.

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

**PETIT MARCHÉ
DE L'INTYAMOU**
DEPUIS 1997

026 928 10 11

Heures d'ouverture

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

JE-VE-SA 07:00 – 23 h

DI 7 h – 21 h

L'ÉTABLE
VILLARS-SOUS-MONT
EN GRUYÈRE

026 928 10 08

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.auxparfumsdessaions.ch

CABANE DES MARINDES 1868 m**AOÛT**

Semaine	28 – 03	Pierrette et Daniel Blatter, Noëlle Fernandez et Claude Egger
Week-end	03 – 04	Famille Alain Jacquat
Semaine	04 – 10	Raymonde et Jean-Marie Grivel, Catherine Labhart et Denis Martin
Week-end	10 – 11	Mathilde et Caroline Schouwey
Semaine	11 – 17	Ian Peiry
Week-end	17 – 18	Céline et Jean-Christophe Audemard
Semaine	18 – 24	Julien Progin
Week-end	24 – 25	Christelle Jost
Semaine	25 – 31	Christine Borcard et Damaris Gouba

SEPTEMBRE

Week-end	31 – 01	Joye Rausis Dimanche midi : menu chasse
Semaine	01 – 07	Joye Rausis Semaine Raclette
Week-end	07 – 08	Léo Rausis et Stéphane Giroud
Semaine	08 – 14	Libre
Week-end	14 – 15	Pierre-André Jaquet
Semaine	15 – 21	Christine Stempfelf et Nicole Gamba
Week-end	21 – 22	Christian Pittet
Semaine	22 – 28	Alexandra Sottas et Sébastien Chassot
Week-end	28 – 29	Florence et Eric Denervaud

OCTOBRE

Semaine	29 – 05	Marie-Claude et Yves Quartier
Week-end	05 – 06	Fermeture Rausis Macaronis de chalet

CABANE DE L'OBBEREGG 1818 m**CABANE DES PORTES** 1218 m**En fermeture estivale****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
+41 79 790 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

ADMISSIONS

Gerber Beat
Perrois Dylan
Ngueukam Djeuda
Wilfried Karel

Chavannaz Dominique
Bandorowicz Christophe
Bise Richard
Fornerod Brigitte
Degailler Marc
Saule Christian
Etter Vincent
Etter Sophie
Castanet Raphaël

ADMISSIONS GJ

Pasquier Jay
Gachet Quentin
Etter Sarah

COIN DE LA SYMPATHIE

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

M. Jamolli, papa de Pierre, membre
Mme Marcelle Gremion, maman et belle-maman de Marianne et Francis Grandjean, membres et chef de course
Mme Berthe Roch, maman d'Anne-Marie Guillet, membre
M. Antoine Aubry, membre quarantenaire

Reflets de la section

ACTIVITÉS DE JUIN 2024

01.06	Excursion ornithologie	10
04.06	Les Pléiades Sentier de l'Ermité	14
04.06	Conférence sur l'escalade et l'avifaune	20
05.06	Cours initiation alpinisme – Module II (F)	28
06.06	Dent de Hautadon « éco-resp »	16
06.06	Tour du lac des Toules	20
06.06	Gros Brun en traversée Jaun-Lac Noir « éco-resp »	8
08.06	Escalade Gastlosen	5
09.06	Tour du Moléson (rempl. Chaux de Tompey)	5
09.06	Découverte des plantes sauvages de nos régions	13
10.06	Semaine d'escalade à Ailefroide (Ecrins, FR)	8
11.06	Etang de Trente Pas	14
11.06	Gibloux	5
11.06	Les Marindes	10
13.06	Mont d'Arpille mixte CAS Gruyère + CAS Moléson	10
13.06	La Vudalla	8
13.06	Chörblispitz	16
13.06	Semsaes-Niremont	14
15.06	Randoflore Val Maira	23
16.06	Chasseron par les Roches Blanches	5
20.06	Tour du Moléson (rempl. Chrummfadeflue-Hohmad)	9
22.06	Formation Escalade en Longues Voies IV	9
27.06	Sé des Granges	15
29.06	Cours initiation alpinisme – Module III (A)	27
30.06	Module perfectionnement alpinisme I	5

Gj Groupement jeunesse

Course inter OJ – Gletscherhorn

SAMEDI 31 AOÛT – DIMANCHE 1^{er} SEPTEMBRE

AD



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Johannes Konrad, +41 78 647 21 77

Itinéraire choisi

Course organisée par la section Kaiseregg dans le cadre des courses inter OJ.

POINT REFLEX
REFLEXOLOGIE

Florence Barras

Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

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

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

Soulager le dos, les articulations, les muscles

Favoriser la digestion

Diminuer le stress, les allergies

Améliorer les systèmes lymphatique,
circulatoire et immunitaire

Évacuer les toxines

 **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, claude.noll@bluewin.ch

CHAUSSURES
Waerber
BULLE

Grand-Rue 21

S Courses de la section

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.



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

Plan Nevé (changement de date)

DIMANCHE 4 AOÛT

T2



Lieu et heure de départ

Au stamm de Bulle à 7 h 30

Matériel

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

Dénivelé, heures de marche

4 h de marche, 1050 m de D+

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

En ligne

Nbre max participants

8

Cheffe de courses

Aleksandra Stefanovic, +41 78 744 77 48

Période d'inscription

Jusqu'au 31 juillet

Itinéraire choisi

Région : Massif des Muverans, depuis le pont de Nant T2 4 h de marche

Vanil des Artses

SAMEDI 10 AOÛT

T5



Voir descriptif dans le Bouquetin du mois de juillet, page 30.

Pointe de Mourti traversée Dent des Rosses

SAMEDI 10 AOÛT - DIMANCHE 11 AOÛT

AD+



Lieu et heure de départ

Parking terrain de foot Semsales à 7 h

Subsistance

Cabane de Moiry

Matériel

Selon liste transmise aux participants

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + cabane

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max participants

6

Chef de courses

Florent Layaz, +41 79 756 14 67

Période d'inscription

Jusqu'au 5 août

Itinéraire choisi

Cabane de Moiry, pointe de Mourti puis traversée sur le Col des Rosses et ascension de la Dent des Rosses. Arête assez longue, il faut être à l'aise en progression en corde courte.

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

SPORTS AVENTURES / ROUTE DE BILLENS 18 /
1680 ROMONT / 026 652 40 41 /
SPORTS-AVENTURES.CH

LUNDI FERMÉ // MA-VE 9H-12H / 13H30-18H //
SA 8H-12H / 13H30-16H

Rue de l'Étang 3
1630 Bulle
info@bulleservice.ch
www.bulleservice.ch
026 321 10 00

25 ANS
D'EXPERIENCE

Gschnitztaler Autriche

DIMANCHE 11 AOÛT – SAMEDI 17 AOÛT

T4



Lieu et heure de départ

Lieu à définir à 5 h

Situation/Altitude

Tyrol autrichien

Subsistance

Cabanes et hôtel

Matériel

De randonnée alpine + sac à viande obligatoire pour les cabanes

Dénivelé, heures de marche

Environ 800 à 1200 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 650.– transport et hébergements

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Auer Mathilde

Nbre max participants

9

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, +4179 230 68 35

Cheffe de courses adjointe

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

Période d'inscription

Jusqu'au mercredi 7 août

Itinéraire choisi

3 jours de randonnée alpine de cabane en cabane sur le Gschnitztaler Höhenweg, puis 3 jours en étoile autour de Matrei am Brenner où nous logerons en hôtel

Remarques/descriptif

Des infos supplémentaires seront données directement aux participants

Brienzer Grat (Brünigpass – Interlaken) (/nouvelle date)

VENDREDI 16 AOÛT – SAMEDI 17 AOÛT

T4



Voir descriptif dans le Bouquetin du mois de juillet, page 30.

Région Pizzo Forno

SAMEDI 17 AOÛT – LUNDI 19 AOÛT

T4



Voir descriptif dans le Bouquetin du mois de juillet, page 31.

Sommet des Diablerets Arête W « eco resp »

SAMEDI 24 AOÛT – DIMANCHE 25 AOÛT

AD-



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Exigence physique

D – Très exigeante

Coût approximatif

Transport

Nbre max participants

6

Chef de courses

Bruno Parnet, +41 79 938 19 34

Cheffe de courses adjointe

Christine Tendall, +41 78 608 44 23

Itinéraire choisi

<https://www.sac-cas.ch/fr/cabanes-et-courses/portail-des-courses-du-cas/le-sommet-des-diablerets-490/alpinisme/arete-w-par-le-pas-du-lustre-5433/>

Nägelihoare arête NNE intégrale

SAMEDI 24 AOÛT

D+



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Substance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Alpinisme selon les indications du chef de courses

Dénivelé, heures de marche

+900 m / -900 m,
difficultés +700 m / -600 m, 8-9 h

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport + remontées mécaniques

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer votre numéro de portable lors de l'inscription

Nbre max participants

6

Chef de courses

Michel Léderrey, +41 79 370 56 77

Période d'inscription

Du lundi 12 au mardi 20 août

Itinéraire choisi

Cabane des Diablerets – Station Oldenegg – Nägelihoare arête NNE – retour par les vires NO et rappels

Barrhorn (/annulé)

SAMEDI 24 AOÛT – DIMANCHE 25 AOÛT

T3



Tour du Mont Gond

DIMANCHE 25 AOÛT

T3



Lieu et heure de départ

Parking covoiturage sortie autoroute
Vaulruz à 6 h 30

Situation/Altitude

Conthey VS

Substance

Pique-nique et boissons tirés du sac

Matériel

Equipement de randonnée habituel : chaussures de randonnée profilées et montantes, vêtements chauds, bonnet et gants suivant la météo/température, bâtons.

Dénivelé, heures de marche

+950 m / 950 m, 6 h

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport voiture

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

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

Nbre max participants

8

Cheffe de courses

Carole Bardy, +41 79 716 40 81

Période d'inscription

Du dimanche 11 au mercredi 21 août

Itinéraire choisi

Codoz – Chaux de Lodze – Crois de l'Achia
2352 m – Flore – Codoz

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

des idées,
du graphisme,
des livres...



www.entreligne.ch

Petit tour du Wildhorn

MERCREDI 28 AOÛT – VENDREDI 30 AOÛT

T4

.....



Voir descriptif dans le Bouquetin du mois de juillet, page 32.

Iffigenalp – Iffighore – Wildhornhütte

JEUDI 29 AOÛT

T3

.....



Lieu et heure de départ

Parking Avry-Bourg à 6 h 15 ou parking terrain foot Tour-de-Trême à 6 h 55

Situation/Altitude

Lenk

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Équipement de randonnée

Dénivelé, heures de marche

+/-1080 m, 14 km, 5 h 30 marche

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max participants

14

Cheffe de courses

Erika Chatagny, +41 78 754 21 70

Période d'inscription

Du vendredi 23 au mardi 27 août

Itinéraire choisi

Iffigenalp-Iffighore-Wildhornhütte-Iffigsee-Iffigenalp

Kinhütte (Valais)

JEUDI 29 AOÛT – VENDREDI 30 AOÛT

T3

.....



Voir descriptif dans le Bouquetin du mois de juillet, page 33.

Les Marécottes – Emosson – Le Buet

SAMEDI 31 AOÛT – DIMANCHE 1^{er} SEPTEMBRE

T4



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 5 h 10

Situation/Altitude

Emosson

Subsistance

Cabane + pique-nique

Matériel

Randonnée

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour : +1316 m, -917 m, et 17.1 km

2^e jour : +1410 m, -2239 m, et 16.9 km

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport + cabane

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Indiquez votre niveau d'entraînement et expérience de randonnée alpine

Nbre max participants

9

Chef de courses

Jean-Louis Reymond, +41 76 391 45 55

Cheffe de courses adjointe

Christine Tendall, +41 78 608 44 23

Période d'inscription

Du lundi 5 au vendredi 23 août

Itinéraire choisi

Arrivée aux Marécottes en train à 8 h 27, puis montée en télé à la Creusaz.

1^{er} jour : La Creusaz – col de Barberine – barrage d'Emosson – cabane du vieux Emosson. 2^e jour : cabane du vieux Emosson – Le Cheval Blanc – Le Buet (par l'arête nord, T4) – descente par le vallon de Bérard – Le Buet village

Remarques/descriptif

La description de l'arête Nord du Buet (T4) est sur C2C :

<https://www.camptocamp.org/routes/545436/fr/le-buet-arete-n-par-tre-les-eaux>

Exigences physiques

Ces critères renseignent sur les exigences physiques requises pour les courses

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

Morgenberghorn

SAMEDI 31 AOÛT

T3

|||||



Lieu et heure de départ

Parking terrain de foot, La Tour-de-Trême
à 7 h

Substance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+1300 m / -1300 m, 10.5 km, 6 h

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max participants

8

Cheffe de courses

Evelyne Grand, +41 79 609 63 90

Période d'inscription

Du lundi 19 au vendredi 30 août

Itinéraire choisi

Au départ de Suld, direction Brunnihütte,
Morgenberghorn, descendre sur le
Rengglipasshütte pour rejoindre Suld.
Itinéraire en boucle.

Wandfluh

DIMANCHE 1^{er} SEPTEMBRE

T3

|||||



Lieu et heure de départ

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

Substance

Repas en commun au Chalet du Régiment

Matériel

Bonnes chaussures

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Jusqu'au jeudi 29 août à 19 h
au +41 79 688 34 46

Chef de courses

Albert Marchon, +41 79 688 34 46

Période d'inscription

Du lundi 19 au jeudi 29 août

Bella Tola 3025 m et le Tounô 3017 m



JEUDI 5 SEPTEMBRE – VENDREDI 6 SEPTEMBRE

T3

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

St-Luc

Subsistance

Cabane Bella Tola avec demi-pension

Matériel

De rando et bâtons.

Dénivelé, heures de marche

750 m le premier jour et 800 m le deuxième
jour

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + cabane

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Course avec réservation en cabane, si désistement il y a des frais.

Nbre max participants

14

Chef de courses

Michel de Techtermann, +41 79 245 03 45

Période d'inscription

Du lundi 5 au mardi 20 août

Itinéraire choisi

St-Luc montée en funiculaire (merci MagicPass !), passage par la cabane, puis direction Bella Tola. Nuit à la cabane, ensuite direction le Tounô. Descente vers St-Luc en funiculaire.

Remarques/descriptif

Nuitée en cabane avec demi-pension à CHF 95.– + pique-nique pour 2 jours



Tour de Mayen 2327 m



JEUDI 5 SEPTEMBRE

T3

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

1264 – 1265

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Randonnée en montagne + éventuellement bâtons

Dénivelé, heures de marche

9.3 km / +/- 820 m / ~ 4 h 30

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + télésiège

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci de bien vouloir communiquer votre numéro de portable

Chef de courses

Christian Meyer, +41 79 372 17 52

Période d'inscription

Du jeudi 22 août au mardi 3 septembre

Itinéraire choisi

Départ de la randonnée : télésiège Tête d'Ai

Traversée Jaun – Charmey par le Gros Brun



JEUDI 5 SEPTEMBRE

T3

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Dénivelé, heures de marche

Passage T3 pour rejoindre le col depuis Maischüpfen Dénivelé : 1300 m

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel

Instructions d'inscription

Par courriel en indiquant votre numéro de téléphone portable

Cheffe de courses

Chantal Python Niklès, +41 79 385 15 91

Itinéraire choisi

1300 m de dénivelé

Duo Galenstock éperon SE et Chli Bielenhorn



VENDREDI 6 SEPTEMBRE – DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

AD

Lieu et heure de départ

Dépendant des participants à 12 h

Situation/Altitude

265T Furka

Subsistance

Siedelenhutte, demi-pension

Matériel

Grosses chaussures, casque, baudrier, 6 dégaines, prussik, 3-4 mousquetons HMS, assureur (reverso), piolet, crampons, matériel de sécurité glacier, 2-3 sangles, corde de 50 m (pas moins !!!), chaussons facultatifs pour grimpe à la cabane.

Dénivelé, heures de marche

Course sur 3 jours Galenstock 900 m dénivelé, AD-, 3 b, 7 rappels impressionnants, course complète avec glacier Chli Bielenhorn, 300 m dénivelé, AD, 4b, course rocher. Attention cotations uranaises assez sèches.

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 250.- Transport + hébergement + demi-pension, subsistance tirée du sac

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max participants

8

Chef de courses

Jérôme Widmer, +41 79 380 15 59

Période d'inscription

Du dimanche 11 août au
mercredi 4 septembre

Itinéraire choisi

Jour 1 : Gruyère-Furka, chemin jusqu'à Siedelenhutte

Jour 2 : Galenstock Eperon SE, course variée, approche en glacier/blocs instables, escalade en excellent granite équipé dans les zones grimpantes, sommet en glacier/neige, descente 7 rappels de 25 m (pas 1 m de moins !!) déversant. Retour à la cabane.

Jour 3 : Arête du Chli Bielenhorn en traversée. Approche sente de blocs instables, escalade variée et aérienne bien protégée, retour à pied jusqu'à la voiture, retour en Gruyère.

Remarques/descriptif

Afin de rentabiliser les 3 h de voiture, cette course se fait sur 3 jours afin de profiter de 2 magnifiques arêtes en excellents rochers dans une région spectaculaire. Les deux courses sont très aériennes mais bien équipées. Falaises d'escalade à 2 min de la cabane pour ceux qui veulent encore grimper (chaussons nécessaires). Attention les cotations de la région sont dures par rapport à notre région !

Découvrez le balcon du Lötschental

SAMEDI 7 SEPTEMBRE – DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

T5



Lieu et heure de départ

CO2 La Tour-de-Trême à 6 h

Situation/Altitude

CN1268 Lötschental ; <https://www.sac-cas.ch/fr/cabanes-et-courses/portail-des-courses-du-cas/bietschhorn-huette-aacb-214700033/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 avec bons profils et tiges montantes. Bâtons de marche conseillés.

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour : +1700 m, -380 m / 8 h

2^e jour : -1100 m/3 h (sans la montée au col du Bietschjoch)

Exigence physique

D – Très exigeante

Coût approximatif

CHF 130.– Transport + cabane

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max participants

8

Chef de courses

Pascal Bonvin, +41 79 262 32 81

Cheffe de courses adjointe

Florence Luy, +41 79 293 53 08

Période d'inscription

Du samedi 31 août au jeudi 5 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), Chleedalpa (2199 m), Gattunmandli, Bätzlerigg, 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.

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








SUGNAUX
 électroménager

Rue Saint-Joseph 44

T 026 912 92 42

sugnaux.electromenager@bluewin.ch

Vente
Réparation
Conseils

1630 Bulle

N 079 285 04 76

www.sugnaux-electromenager.ch



**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



Tavillons

Charpente - Rénovation

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

Samuel Charrière
1628 Vuadens

Gimillan

MERCREDI 11 SEPTEMBRE – VENDREDI 13 SEPTEMBRE

T2



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Région de Cogne

Subsistance

Hôtel Belvédère, Gimillan

Dénivelé, heures de marche

De 800 à 900 m et entre 4 et 5 h de marche par jour

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 200.- Transport + demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max participants

16

Chef de courses

Irénée Savary, +41 79 510 62 25

Chef de courses adjoint

Serge Blanc, +41 79 213 59 76

Période d'inscription

Du vendredi 16 août au vendredi 30 août

Itinéraire choisi

1^{er} jour : Tsaplana, +850 m, 4 h

2^e jour : refuge Grauson Dessus, +800 m, 5 h

3^e jour : Arpisson, +550 m, 3 h 30

RAIFFEISEN



Découvrez le Valais à des conditions préférentielles.

En tant que sociétaire Raiffeisen avec le statut MemberPlus, vous bénéficiez de conditions préférentielles sur les hôtels, les loisirs, les musées et les transports publics lors de votre voyage en Valais.

raiffeisen.ch/valais

MEMBER PLUS



Du Seehore au Gandhore « éco-resp »

VENDREDI 13 SEPTEMBRE – DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

T4



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 7 h 30

Situation/Altitude

Cartes nationales suisses

« 1246 Zweisimmen », « 1226 Boltigen »

Subsistance

Hébergement J1 : auberge de montagne Stierenberg

Hébergement J2 : Fromatthütte.
Prévoir 3 pique-niques de midi

Matériel

Habituel de randonnée alpine.

Pas d'équipement spécifique. Drap-sac.

Dénivelé, heures de marche

J1 : +1030 m / -110 m, 4 h 15

J2 : +680 m / -740 m, 5 h 15

J3 : +930 m / -1800 m, 8 h 15

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 130.- Transport en demi-tarif + hébergement (avec les petits déjeuners, mais sans les soupers)

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

Si inscription en ligne ou par courriel, merci de préciser votre numéro de téléphone portable

Nbre max participants

8

Chef de courses

Jean-Charles Ricaud, +41 77 447 33 82

Période d'inscription

Jusqu'au dimanche 8 septembre

Itinéraire choisi

J1 : Déplacement en train gare de Bulle – gare de Blankenburg. Gare de Blankenburg – auberge Stierenberg. J2 : Auberge Stierenberg – Seebergsee – Seehore (2281 m) – Fromattgrat – Fromatthütte. J3 : Fromatthütte – Vorderi-Spillgerte (2253 m), voie normale par la face W – Ussers Heuw-Eggli – Gandhore (2112 m) par l'arête W – Gyrhubel (1966 m) – gare de Blankenburg. Déplacement en train gare de Blankenburg – gare de Bulle.



Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»



L'ENTREPÔT

Rappel / information

Lorsque vous allez pratiquer l'Escalade de blocs à L'Entrepôt, 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 aux blocs (et non pour les voies d'escalade).

Piller & Kratter sa



CHAUFFAGE
SANITAIRE
TOITURES ISOLÉES
COUVERTURE / FERBLANTERIE
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



depuis

2007

Lucien Carrel

079 767 75 50

**Tavillons
Toitures
Façades**

1627 Vaulruz - anciennement Camille Charrière



www.lucien-carrel.ch

 [tavillonneur](https://www.instagram.com/tavillonneur)



Récits de courses

Rocher du Midi – Plan de la Douve

5 OCTOBRE 2023

Texte et photos de Luc Genin



Nous partons avec deux voitures à 7 h 30 du parc du terrain de foot de La Tour-de-Trême. Peu après Le Blancsex en direction de l'Étivaz, les passagers débarquent et après que les deux chauffeurs aient laissé leur véhicule à la Maison de l'Étivaz et nous aient rejoints en bus, nous montons en direction des Boudets, traversons la forêt, bifurquons sur le Grin et passons devant la cabane de la Sarouche. Les volets du chalet sont fermés, mais c'est un endroit incontournable, lit-on, pour les adeptes de ski de randonnée ou de raquettes à neige montant depuis GÉRIGNOZ, alors nous nous disons que cela pourrait être une idée pour cet hiver.

Nous arrivons ensuite à la Montagnette où se trouve l'arrivée du téléphérique de la Braye fermé depuis juin 2018. Encore en questions sur l'avenir de cette installation, nous montons l'arête en direction du Rocher du Midi avec un dernier secteur alpin marqué « blanc-bleu-blanc » et quelques « mains courantes » après avoir rangé nos bâtons dans les sacs. Au sommet (à midi forcément !), nous ne résistons pas à l'envie de croquer un fruit pour les uns, un sandwich pour les autres, tout en admirant la Gummfluh en face et les sommets au loin. Nous échangeons au sujet du Mont-Blanc que l'on dit avoir perdu deux mètres ces deux dernières années. Cela n'est pas trop rassurant pour nos stations de moyenne montagne et





nous nous interrogeons sur l'avenir du tout nouveau téléski des « Joux » de Moléson.

Suit la descente au col de Base avec un regard sur le vallon de la Pierreuse en contrebas où la Gérine prend sa source et en espérant voir la marmotte, le bouquetin, le chevreuil, le cerf, l'aigle royal ou le lynx. Il faut ajouter les moins connus que sont la gélinothe, le pic tridactyle, la chouette chevêchette, la bécasse et la chouette de Tengmalm. C'est écrit sur le panneau de Pro Natura au bord du chemin. Il paraît aussi que le tétras-lyre est en régression. C'est ici une zone protégée et nous veillons à ne pas sortir du sentier aussi à cause du risque de chutes de pierres. En réalité, seul un couple de vautours planant au-dessus du Rocher du Midi s'est laissé surprendre par notre arrivée au sommet, en plus des inévitables chocards attirés par notre repas plus tard.

Continuons donc avec la montée au Plan de la Douve avec notre pique-nique. Ce second arrêt sur un triangle herbeux avec une vue sur les Préalpes, le Jura et les Alpes lointaines, nous permet de mesurer le privilège qui est le nôtre de pouvoir traverser ces pâturages et pelouses

calcaires d'une grande diversité botanique, d'une faune intacte bien que discrète. Nous vivons aussi un moment d'amitié et notre cadette a même pu souffler une bougie d'anniversaire improvisé !

La descente sur l'Étivaz s'est faite par le refuge de la Douve et en zigzag à travers la forêt et les discussions des dames à l'avant. Une pause à la chapelle, puis l'arrivée à la Maison de l'Étivaz, où nous étanchons notre soif autour d'une table animée à l'extérieur et savourons avec reconnaissance pour cette magnifique course de longues flûtes croustillantes et des « rebibes » locales que notre cheffe est allée chercher au magasin. De l'avis de tous les participant(e)s, ce fut une magnifique journée. Pour être complet, ajoutons que ces 13 km et 1400 mètres de dénivelé auront exigé des participant(e)s une bonne dose d'endurance et un pied sûr.

Les participant(e)s : Colette (cheffe de courses), Denise, Isabelle, Marie-Claude, Mariette, Sophie, Véronique, Philippe et Luc (rédacteur).

NOUVEAU

CARTE AVANTAGES CASTELLA

Chaque mois, **bénéficiez d'une offre spéciale**, soigneusement sélectionnée pour vous !



 Pay



Add to
Apple Wallet



Ajouter ma carte



LAPOSTE

JAB
CH -1630 Bulle



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

2 0 0 2 - 2 0 2 2



Jean Barras Sàrl
Construction bois
Fin du Chêne 5
1652 Botterens

079 751 88 85
026 921 13 25
j.barras@barras-charpente.ch
www.barras-charpente.ch



Nous formons des apprentis

Brevet Fédéral

Partenaire