



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 01-2024

JANVIER 2024



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





Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

**Médaille 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

votre magasin spécialisé
Route de Ferpicloz 8 • 1731 EPENDES • 026 413 37 70

Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch

Infos utiles

PRÉSIDENT

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

ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

SITES INTERNET

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

LOCAL DE LA SECTION

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

RÉDACTION DU BULLETIN

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

GESTION DES MEMBRES

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

CABANE DE 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 et Eloi Bosson
Réservation : 079 625 17 07

CABANE DES MARINDES

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

CABANE DE L'OBBERGG

Jaunpass
Responsable : William Dumas
Réservation : 079 224 58 46

CABANE DES PORTES

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

BIVOUAC DU DOLENT

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



Infos utiles 01

Editorial 03

Activités en cabane 05

Cabanes de la section 09

Invitation
à l'Assemblée Générale 14

Reflets de la section 17

Groupement jeunesse 18

Formation adultes 21

Courses de la section 23

Récits de courses 43

PHOTO DE COUVERTURE
Grand Combin en février 2022
Nicolas Tièche

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

PASCAL MONTELEONE, PRÉSIDENT

La page du centenaire est tournée, c'est la 101^e assemblée générale qui arrive tout soudain. Après les riches événements qui ont marqué la commémoration de ce centenaire, notre club reprend son rythme de croisière. Vous l'avez découvert dans le Bouquetin de décembre, la section propose un programme annuel de 251 départs de courses ou de formations dont 26 de 2 jours et 22 de 3 jours ou plus. Mais voilà, pour la seule semaine de ski rando dans le Val Müstair par exemple, pas moins de 30 annonces d'inscription. Pas sûr que toutes les demandes puissent être exaucées, c'est le cas aussi, malheureusement, pour bien d'autres courses. Cette situation reflète bien le fort engouement actuel pour les activités en montagne et pour les sorties encadrées à l'occasion desquelles les moins aguerris s'appuient sur les plus expérimentés. Mais c'est surtout une belle reconnaissance pour le travail de nos chefs de course, pour la richesse et l'attrait du programme qu'ils mettent sur pied, et pour la convivialité, la solidarité et la sécurité qui prévalent dans nos courses.

Pourtant, pour satisfaire le nombre croissant de nos membres avides de belles sorties à ski ou à pied et heureux de rencontrer les autres, la question de l'équilibre entre offre et demande mérite d'être soulevée. Un chantier intéressant et un beau défi pour la commission des courses et formation dans les années qui viennent.

Ce défi est aussi celui du Comité Central ainsi que celui du Secrétariat Central du CAS qui doit renforcer l'offre en formation technique des chefs de course et, surtout, réviser à la baisse les critères de formation. Pourquoi par exemple avoir rajouté une exigence de formation « conduite de groupe » pour la reconnaissance d'un chef de course bénévole, lui qui prend ses jours de formation et son temps au service de la section sur ses congés professionnels ? Mais plus

encore aujourd'hui, c'est l'ensemble des services de l'association faitière et l'appui aux sections qui est jugé insatisfaisant et insuffisant par l'ensemble des sections. Entre autres, les gestionnaires des membres doivent travailler avec un outil défaillant et usant pour les nerfs. Que dire aussi du déficit découlant des derniers championnats du monde d'escalade à Berne (1.6 mio), ainsi que des déficits structurels projetés pour les années à venir ? Et que penser des démissions récentes au secrétariat central avec les départs successifs du responsable informatique, du responsable des finances, du secrétaire général et de la responsable marketing ? Le bateau national CAS vacille, toutes les sections s'affairent, dans la mesure de leurs moyens, pour le redresser au mieux et au plus vite.

Je disais rythme de croisière, c'est peut-être un peu plus qu'il faudra mettre en 2024 pour que les effets bénéfiques de l'année du centenaire perdurent et que les valeurs qui nous sont chères se renforcent. C'est avec cet optimisme que je souhaite à toutes et tous une belle et heureuse nouvelle année. Que notre vaste programme d'activités permette à chacun d'y trouver plaisir et bonheur. Bonne santé à tous.



Construction du Bivouac du Dolent en 1973, cinquantenaire en 2023




CHARDONNENS
 BOISSONS

www.chardonnens-boissons.ch



Messerli Groupe
 Auto Electricité - Radiocommunication

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



CASTELLA
 Pépinières et Jardins
 1663 PRINGY 079 450 71 25

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




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

ECOSA
 Les artisans de vos espaces de vie



Activités en cabane

CABANE DES PORTES
SOIRÉE CONTES TOUT PUBLIC

date à réserver

Samedi 10 février 2024, à 18 h
Avec Dominique Pasquier, conteur

Rendez-vous au parking du chalet des Portes d'En Bas

1^{re} partie : contes en forêt, autour du feu
 Déplacement à pied jusqu'à la cabane des Portes
 d'En Haut (600 mètres)



2^e partie : contes à la cabane

Restauration et boissons
 en vente sur place

Réservations
 jusqu'au vendredi 9 février
 au 077 409 18 36
 ou portes@cas.gruyere.ch

Equipement conseillé
 habits d'extérieur chauds
 chaussures de marche
 éventuellement raquettes
 lampe



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).



ENSEMBLE, AGISSONS POUR LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE.



Nous recrutons !

Piller & Kratter sa



CHAUFFAGE
SANITAIRE
TOITURES ISOLÉES
COUVERTURE / FERBLANTERIE
ÉTANCHÉITÉ



1632 Riaz 026 / 912 98 04



MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson ^{sarl}

Maîtrise Fédérale



Agencement intérieur



Atelier de production



Doublage en vieux bois

1632 Riaz | 026 912 42 52

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

100 ans

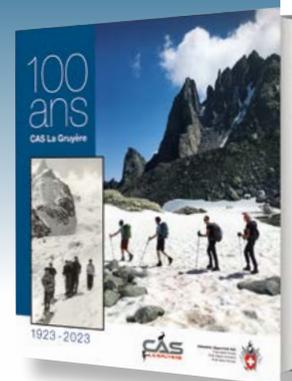
CAS La Gruyère

1923 - 2023



En 2023, le CAS La Gruyère a fêté le 100^e anniversaire de sa fondation. Pour marquer cet événement, une plaquette a été publiée et distribuée en début d'année aux membres qui en ont fait la demande. Elle relate 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.

Quelques plaquettes sont encore disponibles pour les membres qui ne l'auraient pas commandée en début d'année, un bulletin de commande est à leur disposition ci-dessous. Pour sa livraison, vous pouvez préciser si vous la prenez à l'assemblée générale du 24 février ou si l'on doit vous l'envoyer par la poste.



Bulletin de commande

A compléter et à retourner jusqu'au 20 février 2024, par e-mail à 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:

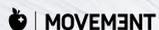
Livraison à l'assemblée du 24 février ou par poste (souligner ce qui convient)

Notre expérience a choisi la
QUALITÉ

Rte Principale 144
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch



Cabanes de la section

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

CABANE DE L'OBeregG 1818 m

JANVIER

Week-end 30.12 - 01 Stewe et Natacha Rumo
Soupe et café offert le 2 janvier

Week-end 06 - 07 Fabienne Gobet

Week-end 13 - 14 Denis Bossel, Mireille Bella
et Denyse Dupasquier

Week-end 20 - 21 Eloi Bosson
et Francis Van Wynsberghe
**Accueil des nouveaux membres
le samedi 20**

Week-end 27 - 28 Alex et Dominique Yerly

FÉVRIER

Week-end 03 - 04 Michèle et Philippe Widmer,
Caroline Equey
et Jacques Maillard

Week-end 10 - 11 Bussard Bernard, Menoud
Dominique, Dumas William

Semaine 12 - 16 Fabienne Gobet

Week-end 17 - 18 Marie-Hélène Rausis
et Gisèle Charrière

Week-end 24 - 25 Alex et Dominique Yerly

INFOS CABANE

Situation

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

Coordonnées

2 591 420/1 157 800 -
CN 1246 Zweisimmen

Restauration

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

Réservation/information

William Dumas
079 224 58 46
oberegg@cas-gruyere.ch

Gardiennage

Le week-end du samedi 12 h
au dimanche 16 h.

Pour les clés

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



PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

PYTHOUD SA - Rue du Moléson 6 - 1669 Albeuve

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



Venez visiter notre

Vinothèque

Du Lu a.-m. au samedi matin

www.morand-vins.ch



MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



Charmey - Epagny
Les Arcades

Tea-Room 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



Succursale
Route de l'Intyamou 342
1663 Epagny
Tél./Fax 026 921 21 17
info@boulangerie-les-arcades.ch

CABANE DES PORTES

1218 m

JANVIER

Mercredi	03	Jean-François Vienny
Week-end	06 - 07	Thomas Merz et Christiane Schouwey. Le 07, marche des Rois, course de section
Mercredi	10	Tobie Gremaud
Week-end	13 - 14	Norbert et Marlyse Vuarnoz
Mercredi	17	Bernard Bussard et Dodo Menoud
Week-end	20 - 21	Simon Bach et André Pauchard
Mercredi	24	Daniel Gachet
Week-end	27 - 28	Jean-Marc et Lucienne Delaquis Le 27, soirée pleine lune, course de section
Mercredi	31	Madeleine Pittet, Pierrrot Roulin et Nicolas Bourguet Exceptionnellement à midi, ragoût de mouton. Réservation jusqu'au 26.01 au 079 291 25 34

FÉVRIER

Week-end	03 - 04	Libre
Mercredi	07	Bernard Bussard et Dodo Menoud
Week-end	10 - 11	André Pauchard et Joël Bach Le 10, soirée contes
Mercredi	14	Mathilde Auer et Madeleine Pittet
Week-end	17 - 18	Régine et Emile Lehmann, Dylan Müller
Mercredi	21	Tobie Gremaud
Week-end	24 - 25	Libre
Mercredi	28	Libre



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



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

ewatra.ch

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

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



SPORTS AVENTURES

SNOW SKI
BIEN
RANDO

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 / 1650 ROMONT/FR
T 026 852 46 41 / F 026 852 40 42 / SPORTS-AVENTURES.CH
HORAIRES DU MAGASIN
LUNDI FERMÉ // M-A-VE 8H-12H / 13H30-18H // SA 8H-12H / 13H30-18H



POINT REFLEX
REFLEXOLOGIE

Florence Barras
Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

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

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

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



TREZZINI
CONCIERGERIE

Rte de Morton 45
1630 Bulle
Brevet fédéral
Tél. (24 h/24): 026 / 919 30 00
www.trezzini-conciergerie.ch
office@trezzini-conciergerie.ch



NOLL MAÇONNERIE SA

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

Les Bruyères 5, 1635 La Tour-de-Trême
Tél. 026 912 53 52, fax 026 912 53 85
Natel 079 635 15 92, claude.noll@bluewin.ch

CABANE DES CLÉS 1352 m

JANVIER

Semaine	02 - 05	Gaby et Denis Golliard
Week-end	06 - 07	Gaby et Denis Golliard
Week-end	13 - 14	Marie-Claude Chambovey et Eliane Oberson
Week-end	20 - 21	Fernandez Noelle-Egger - Claude - Blaiier Daniel
Week-end	27 - 28	Famille Raphael Lunardi

FÉVRIER

Week-end	03 - 04	Anne et David Michel
Week-end	10 - 11	Maryline et Grégory Chardonnens
Semaine		
Carnaval	12 - 16	Maryline et Grégory Chardonnens
Week-end	17 - 18	Eloi Bosson et Francis Van Wynsberghe
Week-end	24 - 25	Marie-Hélène et Pascal Rausis



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'Ex

Restauration/hébergement

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

Saucisse sèche pour l'apéro. Terrasse ombragée.

20 places en dortoirs, se munir d'un sac de protection ou d'un sac à viande, réservation obligatoire.

Réservation/information

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

Gardiennage

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

Pour les clés

Les prendre au Stamm dans le coffre dédié, le code est transmis par les responsables.

Invitation à l'Assemblée Générale

Tous les membres du CAS La Gruyère sont cordialement invités à participer à la

**101^e Assemblée Générale,
le samedi 24 février 2024
à la Maison du Gruyère à Pringy
à 17 heures**

Ordre du jour

1. Approbation du PV de la 100^e Assemblée Générale du 11 mars 2023
(le PV peut être consulté sur www.cas-gruyere.ch/events/assemblee-generale-2024.
Ou plus simplement: Sur la page d'accueil du site www.cas-gruyere.ch/
rubrique **Activités & Infos diverses**)
2. Rapport du président
3. Rapport des commissions
 - a. Courses et formations
 - b. Cabanes
 - c. Groupement jeunesse
 - d. Sauvetage
4. Comptes 2023 de la section et le bilan au 31.10.2023
5. Rapport des réviseurs
6. Approbation des rapports et des comptes annuels, décharge au comité
7. Elections
 - a. Réélection des membres du comité
 - b. Election des nouveaux membres au comité
 - c. Election du président
 - d. Election des réviseurs
8. Coup de cœur
9. Proclamation des membres jubilaires, des membres vétérans
et des membres d'honneur
10. Communications et divers

Important

Les propositions individuelles à inscrire à l'ordre du jour doivent parvenir au président, Pascal Monteleone, Chemin des Noisetiers 5, 1666 Grandvillard, par écrit ou par mail à presidence@cas-gruyere.ch jusqu'au 19 février 2024 au plus tard.

A l'issue de l'assemblée générale, un apéritif dînatoire sera offert à tous les participants. Pour des questions d'organisation, nous vous prions donc de vous inscrire à l'assemblée ainsi qu'à l'apéritif dînatoire qui suivra (voir bulletin page suivante).

Merci d'avance pour votre active participation aux affaires de la section.

Le comité

Inscription à la 101^e Assemblée Générale

Samedi 24 février 2024

L'assemblée générale aura lieu à la Maison du Gruyère à Pringy à 17 heures et sera suivie d'un apéritif dînatoire (**inscription indispensable**).

Merci de vous inscrire jusqu'au 18 février 2024 par e-mail : secretariat@cas-gruyere.ch
ou par notre site : www.cas-gruyere.ch/fr/inscription-a-la-101eme-ag

ou de retourner le coupon-réponse, par poste, à l'adresse suivante :
Suzanne Nicolet, rte de la Goille 66, 1741 Cottens

		AG	Apéritif
Nom :	Prénom :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nom :	Prénom :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nom :	Prénom :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nom :	Prénom :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

En cas de problème de transport : les TPF ont un bon service de transport vers Pringy, sinon veuillez mentionner si vous avez besoin d'un co-voiturage

Co-voiturage : OUI



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



CHAUSSURES
Waeber
BULLE

Grand-Rue 21



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



026 928 10 08

des idées,
du graphisme,
des livres...



www.entreligne.ch

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

la Mobilière

Agence générale de Bulle
Chemin de Folliéran 23

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

Pour toutes vos assurances



CP 14 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères

T 026 921 11 84
info@pittetvins.ch

www.pittetvins.ch

Reflets de la section

ACTIVITÉS DE NOVEMBRE 2023

07.11	Intyamou Haut et Bas	12
09.11	Noires-Joux	11
09.11	Stoos	18
16.11	Semsales – Le Niremout – les Portes	25
18.11	Vanil des Cours	4
19.11	Oberegg (rempl. Plan de Tissineva)	7
21.11	Vuippens - Hauteville en boucle	5
23.11	Sortie surprise	52

ADMISSIONS

Bosson Cathleine , chemin de Plaisance 46, Bulle
Bugnard Thierry , route des Champs Montants 1, Autigny
Grossglauer Coralie , La Petite Fin 98, Charmey
Schneider Sandrine , Les Ciernes 157, Charmey
Fasel Jean-Marc , En Bouley 63, Romont
Stempfel-Clément Christine , Joseph Chaley 11, Fribourg
Martiniano Adriana , rue de Gruyère 21, Bulle
Calderoni Margot , route du Grand-Pré 17, Fribourg
Grezilla Marc , avenue de la Sallaz 40, Lausanne
Clément Lucas , rue des Mésanges 5, La Tour-de-Trême
Colomb Eliot , route de l'Eglise 30, Billens
Delon Nathalie , chemin du Revers 4, Les Paccots
Jaquenoud Rey Malika , Pré Terrapon 3, Châtonnaye
Genoud Patrick , chemin des Coquilles 7, Bulle

ADMISSIONS GJ

Suchet Yoann , route d'Onnens 26, Cottens
Both Baptiste , rue de l'Ondine 6, Lessoc
Saner Jules , chemin du Pontet 3, Belfaux
Favre Jonathan , rue des Chenevières 7, Broc
Fleury Romain , route de Belmont 126, Cottens

Gj Groupement jeunesse

Cours avalanche – Théorie – Débutant et Avancé

VENDREDI 12 JANVIER



Lieu et heure

Seront communiqués aux participants

Chef de courses

Johannes Konrad, 078 647 21 77

Coût approximatif

Transport

Chef de courses adjoint

Julien Pugin, 079 511 40 34

Cours avalanche – Pratique – Débutant et Avancé

SAMEDI 13 JANVIER



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Chef de courses adjoint

François Schouwey, 079 780 08 78

Coût approximatif

Transport

Remarques/descriptif

Aide moniteur supplémentaire Julien
Aide moniteur supplémentaire Guillaume

Chef de courses

Johannes Konrad, 078 647 21 77

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

Module ski débutant 1

SAMEDI 20 JANVIER

PD



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Instructions d'inscription

Inscriptions par téléphone

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Chef de courses

Laurent Scheurer, 079 287 40 70

Matériel

Matériel de ski de randonnée, DVA, pelle, sonde, habits chauds.

Période d'inscription

Du samedi 6 au jeudi 18 janvier

Dénivelé, heures de marche

Max 800 m de dénivellation 2-3 h de montée

Itinéraire choisi

Course à définir en fonction des conditions météo et de la neige, dans les Préalpes

Exigence physique

A - Peu exigeante

Remarque

Cette course fait partie du module de ski débutant. La participation à tout le module est obligatoire, car les courses sont progressives. En vous inscrivant, cela signifie que vous êtes également inscrit et participerez aux 2 courses suivantes 03.02.2024 et 24-25.03.2024.

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Course KIDS – ski et chien avalanche

DIMANCHE 28 JANVIER



Lieu et heure de départ

Toutes les informations seront données par les chefs de course

Cheffe de courses

Emilie Jaquet, 079 575 14 35

Coût approximatif

Transport

Chef de courses adjoint

Guillaume Jaquet, 079 585 65 50

Module ski moyen/avancé 1 – Col des Brotsets

DIMANCHE 3 MARS

AD

Lieu et heure de départ

Stamm à 6 h

Situation/Altitude

Anzeinde - Derborence

Matériel

Matériel de ski de randonnée complet avec couteaux, crampons, piolet et baudrier, pique-nique tiré du sac.

Dénivelé, heures de marche

1900 m de dénivelé ou 1400 m selon enneigement et participants

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par téléphone 0795114034 (Julien)

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Jean-Bruno Pugin, 079 667 12 56

Chef de courses adjoint

Julien Pugin, 079 511 40 34

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} janvier au lundi 26 février

Itinéraire choisi

Cergnement – Anzeinde – Pas de Cavagne – Col des Brotsets 2527 m – Derborence – Pas de Cheville / ou Col des Chamois 2654 m (selon conditions et participants)

Remarques/descriptif

Groupe whatsapp pour les dernières informations après inscriptions Cette course fait partie du module de ski moyen/avancé. En vous inscrivant, cela signifie que vous êtes également inscrit et participerez aux 2 courses suivantes 23-24 mars et 20-21 avril. La participation à toutes les courses est obligatoire car les courses sont progressives.



Formation adultes

Initiation ski de randonnée

MARDI 9 JANVIER

Lieu et heure de départ

Stamm à 19 h

Matériel

Selon informations du chef de courses

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone

Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Chef de courses adjoint

David Sciboz, 079 674 68 66

Période d'inscription

Du lundi 4 décembre au vendredi 5 janvier

Initiation ski de randonnée

SAMEDI 13 JANVIER

F

Lieu et heure de départ

École Duvillard Epagny à 7 h 30

Matériel

Selon information chefs de courses

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone

Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Chef de courses adjoint

David Sciboz, 079 674 68 66

Période d'inscription

Du lundi 4 décembre au vendredi 5 janvier

Itinéraire choisi

Selon conditions

Cours « Technique de descente »

DIMANCHE 14 JANVIER



Lieu et heure de départ

Jaun à 9 h 15

Renseignements/inscription

Par courriel

Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Période d'inscription

Du lundi 4 décembre au dimanche 7 janvier

Remarques/descriptif

Toutes les informations www.cas-gruyere.ch/courses-et-formations/programme-des-formations

« Cours pratique – sauvetage avalanche »

SAMEDI 27 JANVIER DE 9 H À 16 H DANS LES PRÉALPES FRIBOURGEOISES

Pour tous

Programme : Nous sortirons dans le terrain pour apprécier l'enneigement, expérimenter concrètement le 3x3 et pratiquer le sauvetage improvisé.

La composition des groupes ainsi que les lieux de rendez-vous, vous seront communiqués par mail quelques jours avant le cours.

Équipement : de randonnée complet (skis ou raquettes), y compris lunch, habits chauds, équipement de sécurité (pelle, sonde et DVA en état de marche).

Inscription : par mail à la station de secours de Bulle, secretariat@secoursalpinbulle.ch, jusqu'au 20 janvier 2024, en indiquant :

- Nom et prénom
- Tél portable
- E-mail
- Niveau de connaissances (débutant, moyen ou confirmé)
- Si vous venez à ski/en snowboard/en raquettes
- Si vous êtes membre du CAS La Gruyère.

Comme tous les groupes n'iront pas aux mêmes lieux, si vous souhaitez être dans le même groupe que quelqu'un d'autre (notamment pour du covoiturage), merci de ne faire qu'un mail d'inscription avec les informations de toutes les personnes qui souhaitent être dans le même groupe. Nous ferons notre possible pour vous garder ensemble.

Le nombre de places est limité. Il n'est pas obligatoire d'être membre du CAS pour participer, mais la priorité sera donnée aux membres de la section.

Coût : CHF 30.- par personne à régler sur place.



S Courses de la section



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

Jaunpass – Schönried (/nouvelle date)



SAMEDI 6 JANVIER

PD

Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h 40

Substance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+ 1000 m/plus de 15 km/8 heures

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transports publics

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

079 283 05 78

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Pierre Scyboz, 079 283 05 78

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} au jeudi 4 janvier

Itinéraire choisi

En transports publics au col du Jaun (0647 - 0742). Hundsrügg, Birehubel, Schneitgrat, sous Planihubel, Hugeligrat, Rellerli, Schönried. Retour en train (un chaque heure).

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.

Col de la Dent de Broc

JEUDI 11 JANVIER

PD



Lieu et heure de départ

Terrain de foot – La Tour-de-Trême à 8 h 30

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé 700 m jusqu'au Col des Combes
Possibilité, selon condition,
de faire 300 m. de plus

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'à 12 h

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

Période d'inscription

Du vendredi 5 au mercredi 10 janvier

Itinéraire choisi

Départ de Motélon et montée au
Col des Combes par les Groins Si condition :
descendre sur chalet Les Combes



Garten ou Combiflue

JEUDI 11 JANVIER

F



Lieu et heure de départ

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

Matériel

Complet de randonnée

Dénivelé, heures de marche

En. 1000 m

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 mardi 2 janvier au mardi 9 janvier

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

SAMEDI 13 JANVIER

PD



Lieu et heure de départ

Stamm, ch. de Bouleyres 79 à 7:30

Matériel

Ski de randonnée complet, y compris cou-
teau à glace

Dénivelé, heures de marche

1000-1100 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Frais de transport à répartir entre les
participants

Instructions d'inscription

Inscription uniquement en ligne. En s'inscri-
vant, les participants s'engagent pour toutes
les courses du module (dimanche 15 janvier

– samedi 11 février – 24/25/26 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

Itinéraire choisi

Dent de Hautaudon (1871 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.

Planachaux « éco-resp »

SAMEDI 13 JANVIER

PD



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle voie 4 direction Montbovon à 6 h 30

Matériel

Matériel de rando à skis +couteaux

Dénivelé, heures de marche

1600 m montée, 1600 m descente, 15 km, enlever remettre 2x les peaux, court portage des skis sur l'arête.

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, 079 725 26 37

Période d'inscription

Du jeudi 28 décembre au mardi 9 janvier

Itinéraire choisi

Départ de la Chaudane, montée vers le col de Solomont, traversée Planachaux en portage, descente vers le chalet Linderrey direction Allières, remontée sous la pointe d'Aveneyre, descente et retour sur Allières, retour en train.

Remarques/descriptif

Chaque participant se munit de son ticket de transport. Départ de Bulle ou sur la ligne Bulle-Montbovon selon lieu de domicile.



Plan de la Douve

SAMEDI 13 JANVIER

PD



Lieu et heure de départ

Parking CO2, la Tour-de-Trême à 8 h

Situation/Altitude

Plan de la Douve 2040 m

Substance

Pique-nique

Matériel

Matériel complet de ski de randonnée.

Dénivelé, heures de marche

+1090 m/3 h 30/-1090 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

En ligne en précisant votre numéro de téléphone.

Nbre max. participants

7

Chef de courses

Sevan Tinghir, 0792498823

Période d'inscription

Du samedi 30 décembre au jeudi 11 janvier

Itinéraire choisi

Des Granges par la vallée de la Gérine.

Remarques/descriptif

Course peu difficile dans un environnement sauvage. Possibilité de remonter 200 m pour passer par la Tête de la Minaude.

Combiflue 2055 m « éco-resp »

DIMANCHE 14 JANVIER

PD



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 7 h 40

Situation/Altitude

Bulle

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée à ski

Dénivelé, heures de marche

1100 m, 3 h 30

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Jean-Louis Reymond, 076 391 45 55

Itinéraire choisi

Départ de Zur Eich, peut-être portage sur le bas si c'est limite, après en principe super pente de poudreuse sur le haut et panorama génial sur l'arête du sommet. Si vous ne savez pas encore faire des virages en poudreuse c'est le moment

Remarques/descriptif

Très bien décrit sur <https://www.campto-camp.org/routes/45568/fr/combiflue-face-s>

Wandflue

DIMANCHE 14 JANVIER

AD-



Lieu et heure de départ

Parking piscine de Broc à 8 h

Situation/Altitude

264a

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Matériel complet de randonnée à ski

Dénivelé, heures de marche

800 m de dénivelé 2 h environ

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel

Instructions d'inscription

Par courriel en indiquant votre numéro de téléphone portable

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Chantal Python Niklès, 079 385 15 91

Période d'inscription

Du mercredi 27 décembre
au mercredi 10 janvier

Itinéraire choisi

Départ de Ablänschen - P Zitbödéli 1213
jusqu'au sommet de la Wandflue (ou dépôt
des skis) 2133 m. Changement de sommet
selon les conditions

Remarques/descriptif

L'itinéraire se déroule sur des pentes expo-
sées à l'Est, Sud-Est et NE pour le couloir
terminal. Pâturages et forêt donne accès à
une large croupe, qui vient se fondre dans
la pente terminale. Un raide couloir permet
d'atteindre le sommet.

Tour de Famelon

JEUDI 18 JANVIER

PD+



Lieu et heure de départ

Parking terrain de foot La Tour à 8 h

Subsistance

Boisson chaude, pique-nique

Matériel

Rando à ski, couteaux, pelle + sonde + DVA ;
habits chauds

Dénivelé, heures de marche

+1200 m, montée 3 heures

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} au mercredi 17 janvier

Itinéraire choisi

Le Sépey - Pierre du Moëllé -
Tour de Famelon

Vanil-Blanc

JEUDI 18 JANVIER

PD-



Lieu et heure de départ

Albeuve devant les bureaux MBF
en face de l'auberge à 8 h 30

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De rando

Dénivelé, heures de marche

Dépendra des conditions d'enneigement.
Eventuellement ajout de la Croix de l'Arche
selon conditions.

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Chef de courses

Maurice Beaud, 079 549 47 45

Période d'inscription

Du mercredi 3 au mercredi 17 janvier

Itinéraire choisi

Dépendra des conditions d'enneigement.
Départ soit Albeuve,
soit routes des Prés d'Albeuve

Pic Boré et Rocher de Rianda

SAMEDI 20 JANVIER

PD



Lieu et heure de départ

Place de co-voiturage de Vaulruz à 7 h

Subsistance

Tirée du sac

Matériel

Standard ski de randonnée, crampons

Dénivelé, heures de marche

1200 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

De préférence via Droptour

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Laurent Marilley, 079 588 63 39

Période d'inscription

Du vendredi 5 au jeudi 18 janvier

Itinéraire choisi

De Clarive (en-dessus de St-Gingolph), montée au col de Neuva 1775 m puis au Pic Boré moyennant un petit portage sans difficulté. Descente par le même itinéraire et remontée sur le Roc de Rianda 1951 m. Cette course sera parfaite pour se réhabituer à porter les crampons.



Module découverte grimpe hivernale I

DIMANCHE 21 JANVIER

AD



Lieu et heure de départ

Selon conditions à 7 h

Situation/Altitude

Selon conditions

Subsistance

Subsistance tirée du sac, thermos thé chaud

Matériel

Casque, baudrier, grosses chaussures, crampons, gants (2 ou 3 paires), DVA, pelle, sonde, 2 piolets de traction (viper, quark ou similaire), 5 dégaines, 2-3 sangles, 3 mousquetons à vis, prussik, assureur, corde, éventuellement lunettes de protection.

Dénivelé, heures de marche

Cotations modestes abordables pour une première fois (III, M4 maximum).

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par téléphone, merci de contacter les CDC

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Jérôme Widmer, 079 380 15 59

Chef de courses adjoint

Yves-Alain Kuhn, 079 452 47 45

Période d'inscription

Du dimanche 24 décembre au vendredi 19 janvier

Itinéraire choisi

Module de 2 sorties pour découvrir la grimpe en hiver (cascade de glace, tappemottes, éventuellement dry tooling). Cotations modestes, abordables pour une première fois (III, M4 maximum). Chaque participant s'inscrit aux 2 dates. Chaque participant est capable d'assurer en moulinette, en tête et par le haut. Chaque participant est responsable de se fournir le matériel (emprunt, location...).

Remarques/descriptif

Selon conditions de gel et risque d'avalanche, les secteurs seront choisis durant la semaine précédant la course. Secteur d'initiation avec fuite possible, peu d'approche à pied (pas de ski).

Zollhaus à Schwarzsee 1550 m

DIMANCHE 21 JANVIER
WT2



Lieu et heure de départ

Parking du CO La Tour de Trême à 8 h

Situation/Altitude

Schwarzsee - Plaffeien

Subsistance

Pique-nique et boissons tirés du sac

Matériel

Équipement raquettes à neige et matériel de secours : chaussures profilées et montantes, adaptées à la raquette à neige, 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

12

Cheffe de courses

Carole Bardy, 079 716 40 81

Période d'inscription

Du dimanche 7 au mercredi 17 janvier

Itinéraire choisi

Zollhaus - Grundbergera - Groos Ättenberg - Unter Guglera Hohberg - Mittler Hürli - Gypsersa

Le Creux - La Trallaz

JEUDI 25 JANVIER
PD



Lieu et heure de départ

Parking terrain de foot La Tour à 8:00

Subsistance

Boisson chaude, pique-nique

Matériel

Rando à ski, couteaux, pelle + sonde + DVA ; habits chauds

Dénivelé, heures de marche

+ 1300 m, 3 h 30 de montée

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

16

Chef de courses

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Période d'inscription

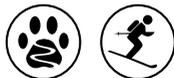
Du lundi 1^{er} au mercredi 24 janvier

Itinéraire choisi

Les Sciernes d'Albeuve - La Mytha - Le Creux - La Mytha - Teraulla d'Amont 1670 - Les Sciernes

La Vudalla « éco-resp »

MERCREDI 24 JANVIER
PD-



Lieu et heure de départ

Gare de Gruyères à 17 h

Matériel

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

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

CHF 8.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Bruno Parnet, 079 938 19 34

Cheffe de courses adjointe

Christine Tendall, 078 608 44 23

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} au mardi 23 janvier

Itinéraire choisi

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

L'Etivaz-Devant - Monts Chevreuils

JEUDI 25 JANVIER
PD



Lieu et heure de départ

Parc terrain Foot La Tour à 8 h 30

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Complet de randonnée à skis

Dénivelé, heures de marche

+ 800 m dénivelé.

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 4 au mercredi 24 janvier

Itinéraire choisi

Ciernes Raynaud - Paquier Roud - Les Tésailles - Sommet

Männliflue

SAMEDI 27 JANVIER

AD



Lieu et heure de départ

CO de la Tour à 7 h

Dénivelé, heures de marche

6 h, 1300 m dénivelé

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Laurent Python, 079 285 37 89

Période d'inscription

Du mercredi 3 au vendredi 26 janvier

Itinéraire choisi

Depuis Vordere Fildrich, monter vers Mittelberg puis au pied de la Männliflue gravir un petit couloir qui amène au sommet.

Traversée Schönried – Haute-Combe – Rougemont « éco-resp »

MERCREDI 24 JANVIER

PD-



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle, voie 4,
direction Montbovon à 6 h 30

Matériel

Matériel de randonnée à skis + couteaux.
minimum 1,5 l à boire. Chaque participant
se munit de son ticket de transport pour
Schönried.

Dénivelé, heures de marche

1700 m dénivelé, 16 km, enlever – remettre
3x les peaux. 7 h.

Exigence physique

D – Très exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, +4179 725 26 37

Période d'inscription

Du dimanche 14 au mercredi 24 janvier

Itinéraire choisi

Schönried, montée Rellerli, descente sur les
Fenils, montée Haute-Combe, descente sur
Rougemont. 16 km.

Sortie pleine lune aux Portes

SAMEDI 27 JANVIER

WT1



Lieu et heure de départ

Parking des Colombettes à Vuadens
à 17 h 30

Substance

Fondue à la cabane

Matériel

Raquettes, bâtons, lampe frontale

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 23.- 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

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} au vendredi 26 janvier

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'enneige-
ment. Retour aux Colombettes env. 1 h.

Remarques/descriptif

Fondue à la cabane

Ascension du Bäderhorn

DIMANCHE 28 JANVIER

WT3



Lieu et heure de départ

Lieu à déterminer à 8 h 30

Situation/Altitude

Carte nationale suisse « 1226 Boltigen »

Dénivelé, heures de marche

+500 m/-500 m, 4 h.

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

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

7

Chef de courses

Jean-Charles Ricaud, 077 447 33 82

Période d'inscription

Jusqu'au samedi 27 janvier

Itinéraire choisi

Jaunpass – Bäderhorn (2008 m)
montée par la crête S-W, descente
par les pentes S – Jaunpass.

Widdergalm

DIMANCHE 28 JANVIER

PD



Lieu et heure de départ

Piscine de Broc à 6 h 30

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Matériel d'hiver complet

Dénivelé, heures de marche

Montée à la Reidige depuis Jaun 1000 m.
Descente à Walopsee puis montée au
Widdergalm 500 m. Remontée de Walopsee
à la Reidige 400 m, 1900 m en tout.

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Eric Barras, 079 261 15 82

Chef de courses adjoint

Philippe Bussard, 077 524 68 47

Période d'inscription

Du dimanche 14 au samedi 27 janvier

Itinéraire choisi

Montée au Widdergalm en passant par la
Reidige (Garte), 3 montées et 3 descentes.

Le Van – La Cua

JEUDI 1^{er} FÉVRIER

PD-



Lieu et heure de départ

Parking terrain de foot La Tour à 8 h

Subsistance

Boisson chaude, pic-nic

Matériel

Rando à ski, couteaux, pelle + sonde + DVA ;
habits chauds

Dénivelé, heures de marche

+1650 m, 4,5 heures montée

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} au mercredi 31 janvier

Itinéraire choisi

Grandvillard – Les Merlas – Le Van –
Prâ Chatelain – La Cua – Grandvillard

Les Murs d'Allières « éco-resp »

JEUDI 1^{er} FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle, quai 4 à 7 h 50
ou La Tour-de-Trême à 7 h 53

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De rando à ski

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Chef de courses

Maurice Beaud, 079 549 47 45

Période d'inscription

Du vendredi 19 au mercredi 31 janvier

Schafharnisch – Märe

SAMEDI 3 FÉVRIER

AD



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 15

Dénivelé, heures de marche

1300 m S3/S4

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

Itinéraire choisi

Parking (1193 m) col de Chüearnisch (1826 m) sommet du Schafharnisch (2107 m) descente sur Richisalp (1741 m) et remontée sur Märe (2091 m). Retour au parking par la face W.



Walighürli

SAMEDI 3 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Parc Duvillard, Epagny à 8 h

Substance

Pique-nique

Matériel

Complet de ski de randonnée

Dénivelé, heures de marche

Environ 900 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Merci de m'appeler pour t'inscrire

Chef de courses

David Sciboz, 079 674 68 66

Période d'inscription

Du jeudi 18 janvier au vendredi 2 février

Les Rodomonts

DIMANCHE 4 FÉVRIER

PD-



Lieu et heure de départ

Ecole Duvillard Epagny à 8 h

Matériel

Complet de randonnée

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone

Chef de courses

Francis Grandjean, 079 750 16 11

Chef de courses adjoint

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Période d'inscription

Du lundi 22 janvier au vendredi 2 février

Walighürli (Suite initiation)

DIMANCHE 4 FÉVRIER

F



Lieu et heure de départ

CO la Tour de Trême à 8 h

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Frédéric Heimo, 079 600 97 68

Chef de courses adjoint

Sevan Tinghir, 079 249 88 23

Plan de La Douve

DIMANCHE 4 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

CO2 La Tour-de-Trême à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De ski de randonnée à ski y c. sécurité

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

Chef de courses adjoint

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

Période d'inscription

Du lundi 15 janvier au vendredi 2 février

Magic Unterbäch

MERCREDI 7 FÉVRIER - SAMEDI 10 FÉVRIER

PD+



Lieu et heure de départ

Parking Terrain foot La Tour à 7 h 30

Situation/Altitude

Ginalstal; carte 274 S

Subsistance

Hôtel demi-pension – pique-nique à midi

Matériel

Complet de randonnée à skis

Dénivelé, heures de marche

En prenant les installations (Magic Pass),
toutes les courses env 3 h de montée ;
déniv. + 700 m / -1700 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 350.- Transport + hôtel demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Nbre max. participants

16

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, 079 723 68 29

Chef de courses adjoint

Maurice Beaud, 079 549 47 45

Période d'inscription

Du vendredi 5 au mercredi 10 janvier

Itinéraire choisi

Altstafelhorn 2838 m – Ginalshorn 3026 m
- Deizehtenhorn 3052 m – Augsbordgrat
2885 m

Remarques/descriptif

Maurice Beaud officiera en tant que chef de
course au même titre que moi-même

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch

 Banque Cantonale
de Fribourg

simplement ouvert

Schwarzwaldalp Senior

MARDI 5 MARS – JEUDI 7 MARS

PD-



Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour de Trême à 7 h

Situation/Altitude

Oberland bernois

Substance

Hôtel, pique-nique pour les midis

Matériel

Complet de ski ou raquettes, DVA, pelle, sonde,

Dénivelé, heures de marche

Environ 1000 m au rythme seniors

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 300.- Transport + hôtel

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone chez Mathilde Auer

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, 079 230 68 35

Cheffe de courses adjointe

Mathilde Auer, 079 657 97 92

Période d'inscription

Du lundi 8 janvier au lundi 19 février

Itinéraire choisi

1^{er} jour : Grindelgrat 2391 m

2^e jour : Tschingel 2326 m

3^e jour : Wildgärst 2891 m

Remarques/descriptif

Séjour également ouvert aux adeptes de la raquette avec excursions sous la conduite d'Antoinette Bussard



Récits de courses

La Fouly – lacs de Fenêtre par les 3 cols

3 SEPTEMBRE 2023

Texte de Valérie Grangier et photos des participants



Sortie prévue initialement le 26 août, elle a dû être reportée au 3 septembre. Départ à 6 h 30 de Bulle pour Eric, Sonia, Gérard et Valérie avec crochet à Vaulruz pour prendre Christine. La voiture étant au complet, nous voilà partis pour la Fouly. L'itinéraire nous amène tout d'abord au Basset, col à 2771 m à l'est de la Fouly. Pour ainsi dire, il n'y a « qu'une seule montée » ! Nous avons aperçu quelques chamois au loin, quelques moutons et fort heureusement les patous étaient bien au chaud dans la bergerie... Première petite pause au col pour boire et grignoter quelque chose tout en admirant la vue qui s'offre à nous, Grand Combin en première ligne.

Nous descendons quelque 250 m en direction de la Combe de l'Â, pour remonter au col du Névé de la Rousse (2752 m). Ambiance minérale garantie ! Nous admirons le nouveau paysage qui apparaît à nos yeux. Nous regardons, intrigués, la différence de roche sous nos pieds, beige d'un côté et presque noire de l'autre.

L'estomac commence à crier famine, nous descendons quelques mètres pour être à l'abri du vent afin de faire notre pause de midi. Un beau rocher tout plat nous fait de l'œil ! Après avoir mangé nos sandwichs respectifs, un « petit » carré de choc à 98 calories en guise de dessert pour tout le monde, voilà nos randonneurs terrassés par une attaque de paupières. Mention spéciale à Christine qui lance une nouvelle mode pour faire la sieste ;-)

Bon, ce n'est pas tout ! Il nous reste encore un col à faire ! Direction col de l'Arpalle (2654 m) ! Chemin un peu hasardeux au départ, le marquage n'est plus très évident,

nous retrouvons les éboulis sur lesquels nous crapahutons jusqu'au col.

Nous rejoignons rapidement les Lacs de Fenêtre où nos pieds sont bien contents de prendre l'air et de se rafraîchir dans l'eau après 1500 m de dénivelé.

Il ne nous reste plus qu'à descendre, le chemin est plutôt agréable au début avec en fond sonore les vaches d'Hérens qui traversent la rivière en contrebas. Puis c'est la route carrossable, du coup nous envions les vététistes. Arrivés aux Ars Dessous, c'est la route goudronnée. Notre motivation pour faire 1 h sur le bitume n'étant pas au rendez-vous, nous demandons à un groupe





de jeunes scientifiques s'ils peuvent nous « pousser » jusqu'à la Fouly pour récupérer la voiture. Malheureusement pour nous, et surtout pour eux, la clé de leur voiture s'est détachée du porte clé, les obligeant à remonter aux Lacs pour essayer de la retrouver. Finalement, Eric trouve des Lausannois qui terminent leurs vacances afin de le mener à sa voiture. En l'attendant, nous nous installons sur la terrasse de la buvette, afin d'y déguster une bière... ou pas ! La buvette fermant le soir même pour la saison, le choix de boissons est plutôt limité.

Déjà 17 h, il est temps de prendre le chemin du retour, avec ses désormais traditionnels bouchons sur l'autoroute au retour du Valais.

Merci à Gérard, notre chef de course, pour l'organisation de la sortie ; merci à Eric, notre chauffeur, zen en toutes circonstances ; et merci à tous pour la compagnie !

Participants : Eric Pichonnaz, Valérie Grangier, Sonia Jungo, Christine Tendall et le chef de course Gérard Monney



Bivouac du Dolent: 50^e anniversaire

9 SEPTEMBRE 2023

Texte de Carlo, photos des participants



Il y a 50 ans, après moult palabres, le bivouac du Dolent était inauguré à 2670 m d'altitude. Il est installé sur les contreforts du Mont Dolent (3820 m), sur l'arête Gallet, en rive gauche du glacier du même nom (ou ce qu'il en reste), dans le Val Ferret en Valais.

C'est depuis La Fouly (1600 m) que la nombreuse cohorte des membres du CAS La Gruyère s'ébranle après un agréable trajet en car. L'heureuse initiative avait germé dans la tête des deux responsables du bivouac associés à l'infatigable organisateur et rassembleur chef de course Jean-Marc Angéloz. Et la chance leur sourit

puisque aujourd'hui, le 9 septembre 2023 est un jour avec un alignement de circonstances plus que favorables : un ciel bleu azur, des températures agréables et 50 « aficionados » qui ont répondu présents à leur invitation. Et parmi eux, l'un des membres fondateurs, l'un des trois rêveurs (Nestor Esseiva, Jules Bulliard et Roger Pasquier) de cet ancrage, pour ne pas dire l'enclave gruérienne en terre valaisanne, Nestor est parmi nous. Lui qui a consacré son enthousiasme et ses compétences à la montagne, en particulier au CAS La Gruyère. Quel bonheur de l'entendre nous narrer quelques péripéties de sa construction, droit comme un I, devant le refuge du





PRENDRE DE LA HAUTEUR ENSEMBLE

Trango
SPORT
NATURE

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

boutique
Grand Rue 29 / Bulle

f @

patagonia



Tavillons

Charpente - Rénovation

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

Samuel Charrière
1628 Vuadens



Dolent ! Il est donc bien présent, en chair et en os, en compagnie d'autres anciens, qui comme lui ont pu voler depuis la plaine.

Pour nous les marcheurs, l'itinéraire se réalise en 4 groupes depuis le bas de la rampe qui précède des escaliers quasi verticaux qui débouchent sur un flanc de coteau situé juste au-dessus d'une barre rocheuse.

Une sente orientée vers le sud, parfumée à l'odeur des framboisiers, nous amène au bas de la rive gauche d'un vallon, désormais absent de glace. Les organisateurs ont eu l'idée d'agrémenter l'ascension avec des panneaux photographiques montrant notamment l'évolution du glacier que le réchauffement climatique a réduit à sa portion congrue actuelle.



**Vente
Réparation
Conseils**

Rue Saint-Joseph 44

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

sugnaux.electromenager@bluewin.ch

www.sugnaux-electromenager.ch

RAIFFEISEN

Suisse.



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

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

raiffeisen.ch/hiver

MEMBER PLUS

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

Un à un, les groupes se retrouvent devant une étrange bâtisse orange, une tache étonnante dans l'univers alpin où se mélangent le vert, le gris et le blanc. Trois couleurs, comme les trois fois cinquante : les 50 ans du bivouac, la page 50 du livre du centenaire du CAS La Gruyère où il est décrit, et les 50 participants à cet exceptionnel anniversaire. Un repas de fête nous est proposé, composé de saucisses et autres schüblig avalés sans tarder par des estomacs affamés. Les échanges vont bon train jusqu'au moment solennel de la bénédiction du bivouac devant une assemblée attentive au puissant message de l'abbé Guy Oberson. Guy rappelle l'audace des pionniers ainsi que le travail infatigable des successeurs, les gardiens garantissant l'accès et l'entretien de cet ouvrage remarquable et emblématique de la présence gruérienne dans les Alpes valaisannes.

Ce n'est qu'après le dessert, comprenez les trois gâteaux d'anniversaire et le café, que la cohorte s'ébranle pour entamer la délicate descente, non sans avoir entonné quelques couplets sous la direction d'un Gaby Luisoni des grands jours. Et c'est avec joie que nous retrouvons nos aînés et le car pour un voyage de retour serein. Un immense MERCI à Jean-Marc, chef de course, au comité pour son soutien, aux responsables du bivouac et leurs acolytes pour la préparation du repas, aux anciens pour leur présence et à l'abbé Guy pour son message de foi et d'espérance en l'avenir.

La montagne prend une part importante dans nos loisirs ; elle est source de santé et d'équilibre, de désir et de souffle de Vie...

Les noms des 51 participants sont connus des organisateurs



M. Dumas sàrl

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

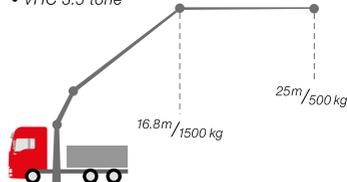
Matériaux de construction - 1687 Vuisternens-dt-Romont - Tél. 026 655 11 53



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

Toto le Héro

9 SEPTEMBRE 2023

Texte et photos de Jean-Louis Reymond



Le contexte

La grimpe en deux mots : relais, sec ! On se passe facilement du premier, et on espère ne pas utiliser le deuxième. D'où l'absence de récits de courses, ce texte servira peut-être d'inspiration. Suite à la directe au Miroir en juin 2022, j'ai décidé de mettre une grande classique locale, un peu plus difficile, au programme de cette année anniversaire : Toto-le-Héro. Selon l'historique de C2C* : « Voie ouverte du bas par Gérald Buchs et Peter Gobet en 1994 en hommage à Xavier Bongard dit «Toto». Rééquipement complet par les ouvriers le 12 et 22 juin 2020 avec du matériel de haute qualité de l'association Rebolting. Un GRAND Merci à Rebolting ! Des points ont été rajoutés ». Les bons grimpeurs qui ont participé au cours de formation de la section seront-ils au rendez-vous ? En attendant les inscriptions, reconnaissance avec Yves-Alain qui remplace Laurent comme 2^e chef de course, un jeudi exceptionnellement frais pour cette fin d'été caniculaire. Le descriptif C2C est 100 % juste et le nouvel équipement rend la voie beaucoup plus abordable qu'à mon souvenir, on a grimpé presque en silence.

La course

La cotation annoncée reste intimidante et on se retrouve à trois le jour de la course : ayant décidé qu'une expérience grande voie était nécessaire pour participer, j'ai dû refuser une inscription, il est toujours difficile de dire non. Météo parfaite, horaire pas trop tôt, on entame la voie au soleil dans une paroi presque déserte, au son des cloches de vaches dans l'alpage. Le passage clé est l'éliminatoire L1, où il faut chercher et, si possible, trouver son chemin en zigzagant dans une dalle raide, imaginant les plats pour les pieds et comment faire travailler les prises de main, ou parfois simplement s'en passer. Ici, il ne faut pas glisser, tant en tête qu'en second. Mais ça se passe en 15 minutes, je n'arriverai donc pas à suivre le 2^e chef de

course ni le participant. Pour changer de la reconnaissance, je fais les longueurs paires. Le pilier fissuré et un peu athlétique de L2 passe mieux en tête, et je profite de la rassurante présence de la corde pour passer enfin correctement la manœuvre de singe qui termine L3. Le départ de L4, aléatoire dans ma mémoire, passe sans problème, et le pilier aérien qui suit en est la récompense. Yves-Alain se sacrifie pour faire la longueur de transition L5 à la marche. Bon, soyons bon joueur, notre participant a tellement de facilité qu'on lui propose d'aller devant pour la dalle bombée de L6, et surtout pour le très beau dièdre vertical de L7 et sa sortie en dévers traversant, un plat de résistance qu'il survole sans voler, facile. Je termine L8, qui figure sur la photo du nouveau topo des Gast, vous reprendrez bien un peu de cannelures pour le dessert. On a sorti la voie en 3 h 30, magnifique, et les trois étoiles du topo sont largement méritées. Avons-nous eu de la chance ? Aurais-je dû prendre un





participant moins expérimenté ? Sur le sentier de descente de la Wandflue, en revenant du col du Loup, on a une vue sur toute la voie. Un grimpeur est en train de terminer L1. Trente minutes plus tard, depuis le parking, on voit que cette cordée est toujours dans L1. Les grimpeurs sont alors loquaces : 6a, ou 6 b comme dans le nouveau topo des Gast, est-ce l'inflation ? Voilà de quoi briser le silence, et pour des heures et des heures !

Dans les histoires de grimpe, il vaut mieux éviter la chute, c'est donc l'épilogue qui se joue la semaine suivante, avec des dés, toujours autour de cette question des difficultés. Autre massif, mais la règle reste la même : parfois le langage ment, seule compte la lecture du rocher. Et le bonheur toujours renouvelé d'une journée en montagne.
Participants : Jean-Louis, Yves-Alain, Malo
***www.camptocamp.org**

Epilogue



Castella
SPORTS BULLE

KAYLAND

Votre spécialiste
en Gruyère...





LAPOSTE

JAB
CH -1630 Bulle

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

2 0 0 2 - 2 0 2 2



Jean Barras Sàrl
Construction bois
Fin du Chêne 5
1652 Botterens

079 751 88 85
026 921 13 25

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



Pour une production locale

Nous formons des apprentis



Brevet Fédéral

Partenaire

