



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS

LA GRUYÈRE

05-2024

MAI 2024



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





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
Mains libres Parrot	Casques bucheurons	Petzl	Système homme mort
			Eclairage LED
			RAG

OXYGENE MONTAGNE

GUIDES MONTAGNE

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

www.o2montagne.ch

vosre magasin spécialisé

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

ECOSA

Les artisans de vos espaces de vie

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

Infos utiles



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 BOUNAUAUX

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

CABANE DES CLÉS

Molésou-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'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

Activité au stamm 05

Activités en cabane 07

Cabanes de la section 09

Reflets de la section 18

Groupement jeunesse 20

Formation adultes 22

Courses de la section 24

Ensemble tout est possible 34

Récits de courses 36

PHOTO DE COUVERTURE

Mont Biffé – Vanil des Cours
Dominique Sudan

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

MICHEL LÉDERREY, PRÉPOSÉ AUX COURSES ET FORMATIONS

À l'heure où je vous écris, l'ambiance est à la fin de saison, fin de la saison d'hiver bien sûr. Les courses à ski et en raquettes sont bien derrière nous, même si j'en connais que ça ne dérangerait pas d'aller encore titiller la neige ce printemps ou même plus tard.

Personnellement, je passe en mode printanier ou estival. J'ai plaisir à voir la nature sortir de l'hiver et s'éveiller. Les névés qui s'estompent et le paysage qui change de jour en jour forment un magnifique arrière-plan pour le randonneur. Perce-neiges, bourgeons, primevères, crocus, narcisses, le chant des oiseaux et dans une gouille des œufs de grenouilles, tout est un enchantement. La neige sera au rendez-vous pour les courses de haute montagne de cet été, s'il en reste.

Et vous, quel est votre programme ? Rando, rando alpine, alpinisme, escalade, d'autres découvertes ? Si vous êtes en manque d'inspiration, le programme des courses de cette année recèle une jolie palette de sorties, de formations et d'événements, dont certains sont venus s'ajouter dernièrement. J'espère que vous y trouverez votre bonheur. À propos de formation, la mise sur pied du cours d'initiation à l'alpinisme est reprise cette année par la Section, le Groupement Jeunesse qui l'organisait jusqu'ici souhaitant passer la main. J'en profite au passage pour remercier chaleureusement toute l'équipe des monitrices et moniteurs du GJ qui année après année ont organisé et encadré ce cours avec compétence pour le plus grand plaisir des participant·e·s, leur permettant de

découvrir ainsi la discipline et gagner en autonomie.

Vous avez peut-être appris que la commission courses et formations s'est dotée de deux nouvelles commissions Été et Hiver avec respectivement Roland Charrière et Laurent Python comme responsables. L'équipe très dynamique se prépare déjà pour 2025, élabore de nouveaux concepts et aura à cœur avec l'ensemble des Chef·fe·s de courses de vous offrir un programme attractif pour l'année prochaine avec, qui sait, peut-être quelques innovations.

Mais laissons ça pour l'instant. Je ne vous retiens pas plus longtemps, je ne sais pas vous, mais moi, la nature m'appelle !



Œufs de grenouilles, Petit-Plané
© Michel Léderrey, printemps 2024

MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



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!*

GESA
GRUYÈRE ÉNERGIE SA



Chauffage
à distance



Mobilité
électrique



Conseils
énergétiques



Solaire
photovoltaïque



Installations
électriques

Activité au stamm

DÉCOUVRIR L'ORNITHOLOGIE EN MONTAGNE ET EN FALAISE

MERCREDI 15 MAI, 19 H 30

MARDI 4 JUIN, 19 H 30

Le groupe de travail « environnement » vous propose tout au long de l'année des activités de découvertes et de sensibilisation. Nous attirons ici votre attention sur deux occasions de mieux connaître les oiseaux qui visitent nos montagnes et de comprendre comment les observer, les respecter et les protéger :

1) Avec la collaboration du Cercle ornithologique de Fribourg, Georges Frossard nous propose une soirée d'initiation à l'ornithologie de terrain le mercredi 15 mai, 19 h 30 au stamm du CAS : introduction, diaporama et discussion sur les thèmes suivants : comment identifier un oiseau, comment se faciliter l'observation, où regarder, quelles sont les espèces communes, migratrices, et plus rares, etc. En lien à cette initiation, une excursion en terrain dans la région d'Allières aura lieu le samedi 1^{er} juin, voir l'annonce de la course pour les détails.



Photos Wikipedia

2) Le mardi 4 juin, 19 h 30 au stamm du CAS, nous

aurons une conférence de

Jean-Nicolas Pradervand, collaborateur scientifique de l'antenne valaisanne de la Station ornithologique suisse (<https://www.vogelwarte.ch/fr/>), sur le thème

« l'escalade et avifaune des parois rocheuses : un partenariat ! ». Cette soirée s'adresse à tous, mais bien sûr tout particulièrement aux grimpeurs.

Les parois rocheuses sont des habitats hors norme. Elles sont colonisées par une avifaune spécialisée, qui y trouve des refuges inaccessibles aux prédateurs. Longtemps intouchables, elles exercent aujourd'hui un attrait croissant pour le public, ce qui implique de nouveaux défis pour la préservation de leurs richesses naturelles. Du point de vue de l'avifaune, les parois rocheuses peuvent servir de terrains de chasse pour des espèces très spécialisées, comme le tichodrome échelette, mais elles offrent surtout des sites de nidification sûrs : rares sont les prédateurs terrestres qui peuvent s'y aventurer. Une connaissance précise des sites de nidification des espèces sensibles ou prioritaires, comme le grand-duc ou le faucon pèlerin, permet d'agir de façon proactive, en proposant des mesures de protection adaptées au contexte local.





Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

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

THE
Bacchus
VINICULTURE

Boissons
Corboz

CHARDONNENS
BOISSONS



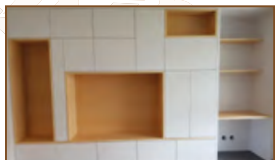
www.chardonnens-boissons.ch



MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson Sàrl

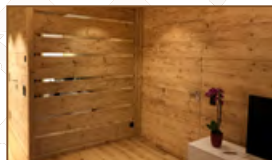
Maîtrise Fédérale



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

OUVERTURE BOUNAUX – SOUPE DE CHALET DIMANCHE 19 MAI 2024

Apéritif de bienvenue

Soupe de chalet
et dessert offerts

Animation musicale

*Au plaisir de se retrouver au
pied du Vanil-Noir*



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



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 BOUNAUX 1620 m

MAI

Dimanche	19	L'équipe Ouverture officielle avec traditionnelle soupe de chalet
Semaine	19 – 25	Bossel Bossel et Bella Mireille
Week-end	25 – 26	Mory Michel et Irène – Clément Serge
Semaine	26 – 01	Gaudard Bernard – Corpataux Cécile

JUIN

Week-end	01 – 02	Auer Mathilde – Dupasquier Denyse – Limat Agnès
Semaine	02 – 08	Sturny Daniel et Chantal
Week-end	08 – 09	Jaquet René et Francine – Progin Dodo et Cécile
Semaine	09 – 15	Musy François – Bosson Cathy – Bulgarelli Sandra
Week-end	15 – 16	Clerc Elodie – Borcard Maude – Perriard Thierry
Semaine	16 – 22	Gobet Fabienne et Rime Gérald
Week-end	22 – 23	Arni Jean-Luc et Anne-Catherine
Semaine	23 – 29	Cotting Alain – Magne Cyril
Week-end	29 – 30	Poffet Jean-Luc et Anne-Lise

JUILLET

Semaine	30 – 06	Familles Roulin et Bochud
Week-end	06 – 07	Arni Jean-Luc et Anne-Catherine
Semaine	07 – 13	Monteleone Pascal
Week-end	13 – 14	Cudré-Mauroux Fabrice et Christelle – Scacchi Mélanie et Fred
Semaine	14 – 20	Geinoz Jo et M.-Jo – Kaeser Roland et Bernadette
Week-end	20 – 21	Jaquet Laurence et Gérard – Jaquet Jean-Paul
Semaine	21 – 27	Bourguet Cédric et Céline
Week-end	27 – 28	Berset Frères p.a. Berset Jean-Daniel

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'œx

Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides (vins, bières, spiritueux). Pas de restauration, cuisine à disposition, saucisse sèche pour l'apéro. Pique-nique autorisé avec boissons achetées sur place. 46 places en dortoirs avec duvets nordiques, amener votre sac de couchage en toile (sac à viande), terrasse ombragée.

suite en page 11

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



Les Arcades

Charmey - Epagny

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'Intyamon 342
1663 Epagny
Tél./Fax 026 921 21 17

info@boulangerie-les-arcades.ch

AOÛT

Semaine	28 – 03	Lauras Astrid – Buteux Charles – Henri – Marty Alexandra – Rückert Roman
Week-end	03 – 04	Bossel Denis et Bella Mireille
Semaine	04 – 10	Minder Joëlle et Luc – Barbey Isabelle
Week-end	10 – 11	Ducrest Stéphane – Mollard C.
Semaine	11 – 17	Chambovey Marie-Claude et Stéphanie
Week-end	17 – 18	Delaquis Jean-Marc et Lucienne – Dupont Patrice et Fabienne
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
----------	---------	-----------------------



Information

Denis Bossel et Mireille Bella
079 332 04 68
ou 079 771 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




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'INTYAMON**
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



pittet vins
secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères
T 026 9211 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

MAI

Week-end	04 - 05	Marie-Claude Chambovey et Eliane Oberson
Week-end	9 - 12	Laurent Dorthe et famille
Ascension		
Week-end	18 - 20	Raphaël Lunardi et famille
Pentecôte		
Week-end	25 - 26	Martine Charrière et Jean-Paul Jaquet
Week-end	30 - 31	Isabelle Gremaud et André Jeker
Fête-Dieu		

JUIN

Week-end	01 - 02	Isabelle Gremaud et André Jeker
Fête-Dieu		
Week-end	08 - 09	Famille Roland Dervey
Week-end	16 - 16	Marie-France Kolly et Catherine Nicolet
Week-end	22 - 23	Denis Golliard, Patrice Bugnon, Jacques Daflon
Week-end	29 - 30	Raymonde et Jean-Marie Grivel

**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 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.

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'Éx

Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration.

Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.

40 places en dortoirs, prendre votre sac de couchage, réservation obligatoire.

Réservation/information

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

Gardiennage

Ouverte du début juin à fin septembre

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

CABANE DES MARINDES

1868 m

MAI

Week-end	18 - 19	Ouverture Julien Progin Joye Rausis Croûtes aux champignons
Semaine	19 - 25	Françoise Repond
Week-end	25 - 26	Famille Jean Barras Nathalie et Marc Raboud
Semaine	26 - 01	Madeleine Gremaud et Claire Giroud

JUIN

Week-end	01 - 02	Famille Béatrice Schnegg
Semaine	02 - 08	Lucie Chagnard
Week-end	08 - 09	Brigitte et René Krattinger, Karine et Christian Favre
Semaine	09 - 15	Erika Torche, Solange et Raymond Pillonel
Week-end	15 - 16	Famille Anne-Lise et Jean-Luc Poffet
Semaine	16 - 22	Raymonde et Jean-Marie Margueron, Gaby et Denis Golliard
Week-end	22 - 23	Nathalie Moret et Julien Remy
Semaine	23 - 29	Patricia et François Gremaud
Week-end	29 - 30	Christine et Philippe Sugniaux, Stéphanie Vaucher et Christophe Tercier

JUILLET

Semaine	30 - 06	Béatrice Brasey et Denis Grandjean
Week-end	06 - 07	Gisèle Charrière, Crista et Olivier
Semaine	07 - 13	Anne-Laure Rauber
Week-end	13 - 14	Eilyne, Léane, Florian Berset et Marion Overney
Semaine	14 - 20	Marie-Hélène Rausis
Week-end	20 - 21	Jacqueline et Alexandre Gremaud
Semaine	21 - 27	Famille Katarina Buchs et Anne Dupasquier
Week-end	27 - 28	Team Joël Ding

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
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 Stempfel
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



La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert



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 DE L'OBEREGG

1818 m

MAI

Week-end 04 – 05 Anne et David Michel,
Laeticia et Alexandre Progin

Week-end 11 – 12 Colette Dupasquier et
Chantal Pythoud

Week-end 18 – 19 Geneviève et Isabelle Duffey

Week-end 25 – 26 Dodo, Bernard, Wiwi

JUIN

Week-end 01 – 02 Evelyne et André Dubath et
Jean-Paul Jacquet

Week-end 08 – 09 Denyse Dupasquier,
Marie-Claude Chambovey,
Chantal Gillet

Week-end 15 – 16 **Fermeture annuelle**
Les responsables
Apéritif offert le dimanche

**CABANE DES PORTES**

1218 m

En fermeture estivale**INFOS CABANE****Situation**

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

Coordonnées

2 591 420/1 157 800 –
CN 1246 Zweisimmen

Restauration

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

Réservation/information

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

Gardiennage

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

Pour les clés

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

Reflets de la section

ACTIVITÉS DE MARS 2024

02.03	Husegg (BE) (suite initiation)	5
03.03	Pic Chaussy (rempl. Tête à Josué) « éco-resp »	3
05.03	Schwarzwaldalp Senior	18
05.03	La Tour – Les Portes – Vaulruz	6
07.03	Dotse et tête de Ferret (rempl. de Gros Brun)	14
07.03	Wandflue (rempl. Varvalanna)	8
08.03	Col des Ignes (rempl. Witteberghore)	9
09.03	Haute Combe	6
10.03	Semaine de ski région Zernez (GR)	13
10.03	Escalade Villeneuve (rempl. Dent Rouge-Pré-Fleuri)	3
10.03	Paray Dorenaz (rempl. Wistätthore)	7
12.03	Puidoux – Croix-sur-Lutry	5
14.03	Mont Rogneux	11
14.03	Col de Torrent 2916 m	16
14.03	Tour du Haut-Lac de la Gruyère	17
15.03	Lurette – Mt Blanc de Cheilon – Pigne d’Arolla	8
15.03	Le Basse	8
21.03	Hauterive – Marly	18
22.03	Ski de randonnée – module 2 jours + 1 week-end (3)	9
23.03	Sortie pleine lune aux Clés	19
26.03	Sentier des Arbres Le Crêt	9
28.03	Croix de l’Arche (rempl. La Fava)	9
29.03	La Tuffière – Hauterive	22

des idées,
du graphisme,
des livres...



www.entreligne.ch

ADMISSIONS

Berset Rémy, au Village 6, **Ependes**

Scherly Sylvain, rue de Gruyères 5, **Bulle**

Scherly Mireille, rue de Gruyères 5, **Bulle**

Felbabel Erich, route de Belmont 81, **Cottens**

Schuwey Raphaël, rte de Chantemerle 9, **Granges-Paccot**

Goncalves Formiga Gregory, des Racettes 45, **Onex**

Ortega François, rue des Jordils 39, **Yverdon-les-Bains**

Venezet Esseiva Aline, ruelle du Rocher 10, **La Tour-de-Trême**

Garault Valentine, impasse Champ-Riond 2, **Matran**

Prin Jérôme, Impasse de Clos-Sory 17, **Corbières**

Hertling Arnaud, rue du Stade 89, **Bulle**

Magnin Frédéric, chemin du Soleil 32, **Ursy**

Magnin Danielle, chemin du Soleil 32, **Ursy**

Steullet Paul, rue du Pont-Muré 18, **Fribourg**

Froment Philippe, route de la Croix 40, **Marsens**

ADMISSIONS GJ

Yerly Léna, route de la Sionge 23, **Riaz**

RAIFFEISEN



Demandez
un entretien
conseil dès
maintenant

L'alternative futée au compte épargne.

Avec un plan d'épargne en fonds de placement, vous faites fructifier vos économies, tout en profitant d'une grande flexibilité. N'hésitez pas à nous parler de vos objectifs et de la façon dont vous souhaitez les concrétiser plus rapidement.

raiffeisen.ch/epargne-en-fonds

Groupement jeunesse

Module Trail / coucher de soleil 1

MERCREDI 15 MAI



Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Niklas Konrad, 078 618 17 00

Remarques/descriptif

Cette course fait partie du module Trail. En vous inscrivant, cela signifie que vous êtes également inscrits et participerez aux 2 courses suivantes : mercredi 22 mai et mercredi 29 mai.

Module escalade : Week-end à Terre Rouge (Gastlosen) /(complet)

SAMEDI 25 MAI ET DIMANCHE 26 MAI

F



Lieu et heure de départ

Stamm

Nbre max participants

12

Substance

Nuit au chalet de Terre Rouge (Gastlosen)

Cheffe de courses

Marion Laville, 077 400 73 65

Coût approximatif

Transport, nourriture et nuitée

Cheffe de courses adjointe

Enola Bitz, 079 609 44 65

Renseignements/inscription

En ligne

Week-end des moniteurs/chefs de courses: Terre Rouge



SAMEDI 25 MAI ET DIMANCHE 26 MAI

F

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Nuitée au chalet de Terre Rouge et
demi-pension

Instructions d'inscription

Par téléphone ou Whatsapp chez Lucien
079 767 75 50

Chef de courses

Lucien Carrel, 079 767 75 50

Période d'inscription

Du vendredi 8 décembre au
dimanche 12 mai

Itinéraire choisi

Week-end de grimpe dans les Gastlosen
pour les moniteurs et chefs de course du
Groupement Jeunesse. Nous passerons la
nuit au chalet de Terre Rouge et au menu
du soir les bons macaronis de chalet de
Lucien !

Week-end Longues voies



SAMEDI 8 JUIN ET DIMANCHE 9 JUIN

PD

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Substance

Nuitée en cabane ou sous tente

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Nuitée et demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Par SMS ou WhatsApp chez Marjolaine
Hugonnet au 079 933 52 63

Cheffe de courses

Marjolaine Hugonnet, 079 933 52 63

Chef de courses adjoint

Damien Defferrard, 079 270 99 95

Période d'inscription

Du jeudi 7 décembre au vendredi 31 mai

Itinéraire choisi

Week-end réservé à l'escalade en longues
voies. Pour participer à ce weekend, tu dois
être capable : de faire un nœud de 8, de
grimper en tête, de savoir assurer. Si tu n'as
jamais fait de longues voies mais que tu
sais déjà grimper en tête dans des secteurs
de moulinette, tu es le/la bienvenu(e).



Formation adultes

Initiation à l'ornithologie



MERCREDI 15 MAI

Pour tous

.....

Lieu et heure de départ

Stamm à 19 h 30

Chef de courses

Jean-Louis Reymond, 076 391 45 55

Coût approximatif

Transport

Chef de courses adjoint

Georges Frossard

Renseignements/inscription

En ligne

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} mai au mercredi 15 mai

Instructions d'inscription

La conférence est ouverte à tous

Remarques/descriptif

Voir sous « Activités au stamm » p. 5

Cours initiation alpinisme – Module I-III



MERCREDIS SOIRS 22.05 + 05.06 ET WEEK-END 29-30.06

Pour tous

.....

Voir descriptif dans le Bouquetin du mois
d'avril, page 18

Instructions d'inscription

Inscription uniquement en ligne.

Chef de courses

Michel Léderrey, +41 79 370 56 77

Conférence sur l'escalade et l'avifaune



MARDI 4 JUIN

Pour tous

.....

Lieu et heure de départ

Stamm à 19 h

Chef de courses

Jean-Louis Reymond, 076 391 45 55

Coût approximatif

Transport

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} mai au mardi 4 juin

Renseignements/inscription

En ligne

Remarques/descriptif

Voir sous « Activités au stamm » p. 5

Instructions d'inscription

La conférence est ouverte à tous

Module perfectionnement alpinisme I

DIMANCHE 30 JUIN – MERCREDI 3 JUILLET

D



Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 600.- Transport + cabane pour 7 jours

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max participants

10

Chef de courses

Roland Charrière, 079 199 95 32

Chef de courses adjoint

Florent Layaz, 079 756 14 67

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} mai au jeudi 30 mai

Itinéraire choisi

Module de perfectionnement qui s'adresse aux membres ayant fait le cours de glace et quelques sorties en montagne (ou équivalent). Panachage de formation et courses d'application. Le but est de te permettre de gagner en autonomie, de progresser en rocher et en glace. La préparation de courses sera aussi abordée.

Remarques/descriptif

Le module se compose d'une soirée (nœuds et encordement + info), 4 jours au Susten + un week-end certainement à la Furka. Mais pas besoin de savoir le suisse allemand ! Le contenu du cours sera adapté aux participants et à leurs attentes. Alors si tu hésites, appelle-moi. Les détails seront donnés aux inscrits. Inscription et renseignement au 079 199 95 32.

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

**BULLE
SERVICE**

NETTOYAGE & CONCIERGERIE

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



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

Narcisses en Intyamou

JEUDI 9 MAI

T3



Lieu et heure de départ

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

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone jusqu'au mercredi 8 mai / midi

Chef de courses

Antoine Buntschu, 079 661 26 20

Chef de courses adjoint

Maurice Beaud, 079 549 47 45

Itinéraire choisi

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

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

SPORTS-AVENTURES / ROUTE DE BILLENS 18 /
1600 RIMONT / 026 692-40 41 /
SPORTS-AVENTURES.CH

LUNDI FERMÉ // MA-VE 9H-12H / 13H00-16H //
SA 9H-12H / 13H30-16H

Le Mont Racine

JEUDI 16 MAI

T2

|||||



Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour-de-Trême à 7 h 30
ou Avry à 7 h 50

Situation/Altitude

Jura neuchâtelois

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée en montagne

Dénivelé, heures de marche

+600 m -600 m, env. 4 h de marche

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Chef de courses

Romain Chofflon, 079 293 41 09

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} mai au mercredi 15 mai

Itinéraire choisi

Tête de Ran – Mont Dar-Dessus – La Sagne –
Mont Racine – Tête de Ran

Autour du Mt Sâla

JEUDI 16 MAI

T2

|||||



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h 10

Dénivelé, heures de marche

6 h de marche, 21 km, 750 m de montée

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transports publics

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max participants

15

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} mai au mardi 14 mai

Itinéraire choisi

Départ de St-Cergue par le Molaret, la
Fontaine des Rochers, Crêt de Drisans,
Mont Sâla, Crêt des Danses, La Cure.
Retour Bulle à 18 h 41

Remarques/descriptif

Prévoir carte journalière CFF

Rando lectures dans la région d'Allières

DIMANCHE 19 MAI

T2



Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

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

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Cheffe de courses

Lise Ruffieux, 079 587 94 00

Période d'inscription

Du samedi 11 mai au samedi 18 mai

Itinéraire choisi

Allières - Combe d'Allières - Pierra Percha - Orgevaux - Allières

Remarques/descriptif

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

Dent de Corjon

JEUDI 23 MAI

T4



Lieu et heure de départ

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

Matériel

De randonnée alpine

Dénivelé, heures de marche

+1050 m

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 mercredi 1^{er} mai au mercredi 22 mai

Itinéraire choisi

La Cuvigne Devant - Les Villards - Corjon - Dent de Corjon - Pierra Derrey - Les Mosses - La Cuvigne Devant

Tour du Bäderhorn



JEUDI 30 MAI

T3

=====

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

1226 m

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Randonnée en montagne + éventuellement bâtons

Dénivelé, heures de marche

12 km / +/- 850 m / -5 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci de bien vouloir communiquer votre n° de portable

Chef de courses

Christian Meyer, 079 372 17 52

Période d'inscription

Du jeudi 16 mai au mardi 28 mai

Itinéraire choisi

Jaunpass – Bäderberg – Buufeli – Zitbode – Sommet 2009 m – Bäderberg – Jaunpass

Dent de Broc Arête W



SAMEDI 1^{er} JUIN

AD

=====

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Alpinisme selon indications du chef de course

Dénivelé, heures de marche

Approche +760 m, Difficultés +240 m, Descente -1000 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer votre numéro de téléphone portable

Nbre max participants

6

Chef de courses

Michel Léderrey, 079 370 56 77

Période d'inscription

Du lundi 20 mai au mardi 28 mai

Itinéraire choisi

Jolie course d'arête « de la région ». Approche par les Plains, les Grosses Ciernes et l'Encoche. Retour par le sentier.

Remarques/descriptif

La course n'a lieu que par beau temps et terrain sec.

Excursion ornithologie

SAMEDI 1^{er} JUIN

T2



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 5 h 35

Substance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

950 m de montée et 1000 m de descente,
5 h de marche plus les pauses.

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Précise ton numéro de portable

Nbre max participants

12

Chef de courses

Jean-Louis Reymond, 076 391 45 55

Chef de courses adjoint

Georges Frossard,

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} mai au jeudi 30 mai

Itinéraire choisi

Rendez-vous à la gare ferroviaire de Bulle à 5 h 35 sur la voie 4 (avec votre billet).
Départ en train de Bulle à 5 h 50 direction de Montbovon jusqu'à Allières, puis retour depuis la gare des Avants en train en fin de journée. 950 m de montée et 1000 m de descente. 5 h de marche plus les pauses.
L'excursion se fera au rythme des observations rencontrées, selon les conditions et opportunités du moment

Dent de Hautadon

JEUDI 6 JUIN

T3



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle quai 4 à 7 h 52 ou gare de la
Tour-de-Trême à 7 h 50

Substance

Pique-nique

Matériel

De rando, les bâtons peuvent être utiles

Dénivelé, heures de marche

+1130 m, 6 h de marche

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 vendredi 24 mai au mercredi 5 juin

Itinéraire choisi

Les Cases, Col de Bonaudon, Dent de
Hautadon et retour par Chenaussane

Remarques/descriptif

Le sentier est soit très peu marqué par
endroits ou soit a disparu à d'autres
endroits

Tour du lac des Toules



JEUDI 6 JUIN

T2

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Grand-St-Bernard

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De rando

Dénivelé, heures de marche

750 m de dénivellation, environ 12 km

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

Période d'inscription

Du lundi 27 mai au mardi 4 juin

Itinéraire choisi

Bourg-St-Pierre, barrage, Bourg St-Bernard,
Plan du Jeu, Tsalevey, Bourg-St-Pierre

Gros Brun en traversée Jaun-Lac Noir



JEUDI 6 JUIN

T4

Lieu et heure de départ

Broc village à 7 h 20

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max participants

12

Chef de courses

Jacques Maillard, 077 473 14 85

Période d'inscription

Du lundi 20 mai au mardi 4 juin

Itinéraire choisi

Jaun, Jansegg, Maischupfen, Gros Brun, La
Scie, la Valsainte

Remarques/descriptif

Nous prenons le bus de 7 h 28 à Broc en
direction de Jaun. Possibilité de prendre ce
bus à Epagny ou Gruyères, de venir de plus
loin en transports publics aussi... Retour au
bus de 17 h 34 depuis la Valsainte

Ensemble tout est possible

SAMEDI 8 JUIN

T1

|||||



Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Franç Grandjean, 079 750 16 11

Chef de courses adjoint

David Sciboz, 079 674 68 66

Renseignements/inscription

Voir annonce page 34

Renseignements

Muriel Jaquet au 079 300 78 66

Inscription

en ligne

Découverte des plantes sauvages de nos régions

DIMANCHE 9 JUIN

T1

|||||



Lieu et heure de départ

Pont de la Trême avant la forêt à 9 h

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone auprès de Françoise Marmy
079 210 02 44

Chef de courses

Jean-Louis Reymond, 076 391 45 55

Cheffe de courses adjointe

Françoise Marmy, 079 210 02 44

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} mai au mercredi 5 juin

Itinéraire choisi

Sortie plantes sauvages et cueillette le long du chemin de la cabane des Clés. À la cabane : préparation d'une soupe et de canapés fleuris pour accompagner votre pique-nique.

Semaine d'escalade à Ailefroide (Ecrins, FR)



LUNDI 10 JUIN AU SAMEDI 15 JUIN

5b

Lieu et heure de départ

Lieu à définir, à 6 h

Subsistance

Camping d'Ailefroide

Matériel

Standard grande voie, bonnes chaussures de marche + matériel de camping pour une semaine

Dénivelé, heures de marche

Ce camp n'est pas un cours d'escalade, c'est pourquoi nous demandons au minimum un niveau de 5b en tête en escalade extérieure (!), ainsi qu'une autonomie en grande voie (relais, rappels, assurage au reverso, etc.).

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport (2 véhicules) + camping + repas

Renseignements/inscription

Par téléphone, merci de contacter les cdcs

Nbre max participants

6

Chef de courses

Yves-Alain Kuhn, 079 452 47 45

Chef de courses adjoint

Jean-Louis Reymond, 076 391 45 55

Période d'inscription

Du vendredi 3 mai au samedi 1^{er} juin

Itinéraire choisi

Le petit village touristique d'Ailefroide est un véritable paradis pour montagnard-e-s et s'est érigé en destination prisée pour l'escalade. Pas étonnant compte tenu de la quantité de voies plaisir de grande qualité qu'on y trouve. Cerné de grandes parois en granit, le camping familial (ou le Chalet Hôtel : possibilité de louer une chambre) où nous séjournerons constitue le camp de base idéal pour ces 6 jours d'escalade. Quelques commerces, restaurants et bars se trouvent également à proximité.

Remarques/descriptif

Lorsque la météo est incertaine il y a de belles longueurs à faire dans les différentes écoles d'escalade ainsi que de très beaux blocs, tout ceci à une distance raisonnable du camping. Sur place, nous nous déplacerons donc uniquement à pied.

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

 **NOLL MAÇONNERIE SA**

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

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

ENSEMBLE TOUT EST POSSIBLE

Le 100^e du CAS avait notamment été marqué par 3 jours à Bounavaux pour des personnes à mobilité réduite.

Beaucoup de témoignages nous ont incités à proposer une nouvelle journée. Celle-ci aura lieu le SAMEDI 8 JUIN, sur l'alpage de Paray Dorena (Ciernes-Picat).

Cette édition sera de moindre ampleur. Chacun apportera son pique-nique et sa boisson. Clos-Fleuri s'occupe du dessert.
Cette journée aura lieu uniquement par beau temps !

**6 personnes en joëlettes et
15 à pied bénéficieront de notre soutien !**

**Nous sommes donc à la recherche
de 40 bénévoles au total.**

Les pilotes et co-pilotes seront ceux ayant déjà été formés en 2023, mais nous sommes intéressés par des accompagnateurs à pied (env. 20-30), 2-3 chefs de course alpinisme/escalade (merci de contacter Fran6 au 079 750 16 11), 1-2 personnes provenant du domaine médical.

Persuadés que nous pourrons à nouveau compter sur vous pour faire découvrir notre terrain de jeu à des personnes moins mobiles que nous, une course sera créée sur Droptour, merci de vous inscrire en ligne.
(Si besoin de renseignements, contactez Muriel 079 300 78 66).

*Pour ceux qui possèdent des t-shirts 2023,
ce sera l'occasion de les remettre !*

Sur Droptour, merci d'indiquer si vous pouvez amener des jumelles/longue-vue ! Quelques petites activités seront mises sur pied (mini-voies d'escalade, observation d'animaux).



Chers membres du CAS La Gruyère,

Nous sommes une équipe motivée de glaciologues et nous travaillons sur le projet *Adventure of Science: Women and Glaciers in Central Asia* (<https://www.inspiringgirls.org/central-asia-en>).

Depuis 2019, le projet propose chaque année une excursion scientifique gratuite au Kirghizistan à 10 jeunes femmes d'Asie Centrale. Notre objectif est d'encourager les jeunes femmes à développer confiance en leurs compétences, à poursuivre des parcours scientifiques, et à s'investir dans les thématiques environnementales.

Un tel programme nécessite beaucoup de matériel que nous avons rassemblé jusqu'à présent grâce à du parrainage et donations. Cependant, nous avons encore plusieurs manques.

Cette année, nous sommes particulièrement à la recherche du matériel suivant :

Baudriers
Drybags ou raincover (pour sac à dos)
Mousquetons à verrouillage
Casques d'escalade
Karrimat
Slings et prusiks

*Donc si vous avez du matériel de seconde main
dont vous n'avez plus l'utilité, merci de nous faire signe 😊 !!!*

Vous pouvez me contacter par courriel ou par message :
Anouk Volery, anouk.volery@unifr.ch, 079 378 26 20



Récits de courses

Schwarzwaldalp – Seniors raquettes

5-7 mars 2024

Texte de Manuela Hain



Ce mardi matin, nous nous retrouvons sous une légère pluie sur le parking d'Avry-Bourg, chargés de skis et de raquettes, pleins d'entrain. À ce moment-là, personne ne pense trouver autant de neige à l'arrivée !

Malgré les conditions météorologiques défavorables, nos super guides Jean-Claude, Mathilde et Antoinette donnent le départ à l'heure prévue et c'est à 7 heures précises que nous partons en direction de Meiringen, dans l'Oberland bernois. Nous sommes à bord de deux mini bus conduits par Jean Claude et Chantal : encore merci à eux d'avoir permis à tout le monde de profiter du trajet sereinement.

Une fois arrivés à Meiringen, après une pause-café bien méritée et bienvenue, nous sommes pris en charge par deux taxis qui nous conduisent à la Schwarzwaldalp, à 1455 mètres d'altitude, jusqu'à l'hôtel qui nous accueille pour la durée du séjour. Depuis Meiringen, la pluie s'est transformée en neige et à notre arrivée, il neige toujours.

Le départ est donné dès 11 heures pour notre première randonnée en direction de la Grosse Scheidegg. Les skieurs nous précèdent et nous facilitent grandement la tâche. La neige fraîchement tombée complique un peu la montée mais quel bonheur d'évoluer dans cet environnement digne d'un conte de Noël !

Mercredi, l'accumulation de neige autour de l'hôtel (+40 cm environ durant la nuit) rend la randonnée plus exigeante. Nous partons en direction de Scheidegg Oberlaeger. Une fois de plus, les skieurs ouvrent la voie,

permettant aux raquettes de suivre le sentier bien marqué. Quelle belle énergie déployée !

La couche de neige s'épaississant de plus en plus et les pentes devenant de plus en plus abruptes, nous décidons de ne pas poursuivre jusqu'au sommet espéré mais parvenons tout de même jusqu'à 1855 mètres. Malgré les conditions météorologiques, nous avons beaucoup de plaisir à profiter de cette atmosphère hivernale et terminons la randonnée par une belle bataille de boules de neige et la réalisation d'un bonhomme de neige.

Le lendemain, la nature nous offre une vue imprenable sur les magnifiques montagnes enneigées autour de nous, c'est tout simplement splendide ! Nous partons dès 8 h 30 en direction de Schottenraina jusqu'à 1919 mètres d'altitude. Nous pique-niquons dans la neige et au soleil en admirant le Mönch, l'Eiger et la Jungfrau. Que demandez de plus ?

De retour à l'hôtel, c'est la tête pleine de belles images que nous redescendons en taxi. La route vers Meiringen est entièrement déneigée, mais nous sommes heureux de nous faire conduire et d'apprécier le paysage une dernière fois.

Une mention particulière est à adresser à l'hôtel Schwarzwaldalp qui nous a vraiment super bien accueillis. L'offre culinaire (diversité, présentation et qualité) et la gentillesse du personnel ont été appréciées de toute l'équipe et ont contribué à rendre cette escapade hivernale encore plus sympathique (merci Mathilde pour ce choix !).



Nous tenons à remercier chaleureusement nos guides Jean-Claude, Mathilde et Antoinette pour l'organisation sans faille de ce magnifique séjour, leur énergie, leur engagement et leur capacité à s'adapter à toute situation. Un grand merci aussi à tous les participants pour ce merveilleux moment partagé dans la neige de l'Oberland bernois.

Au plaisir de renouveler l'expérience l'année prochaine !



Participants : Antoinette et Gilbert Bussard, Guy et Jacqueline Monney, Laurence Dafflon, Marie-Claude Dougoud, Catherine Andrey, Jürgen et Manuela Hain la rapporteuse.

Schwarzwaldalp – Seniors ski

5-7 mars 2024

Texte de Jean-Daniel Chenuaux



Le mardi 5 mars à 7 h, 18 clubistes dont 9 à ski et 9 en raquettes se retrouvent sur le parking d'Avry-Bourg. Mathilde Auer, l'organisatrice, et Jean-Claude Perroud, le chef de course, nous donnent les dernières infos. Après le chargement des 2 bus, départ pour Meiringen, puis petite pause-café au Tennis Center avant de transférer le matériel dans 2 bus taxi qui nous montent sur Schwarzwaldalp. En cas de route enneigée, les chaînes sont obligatoires et la neige est annoncée...

Sur place, il y a de la neige, mais les pentes sud sont encore passablement vertes. Mais, pas le temps de flemmer : déchargement et départ pour la Grosse Scheidegg ! Sous la



conduite de Jean Claude, la montée se fait en suivant la route, car la zone est protégée et le brouillard rend difficile l'évaluation du terrain. Arrivés à 1962 m, c'est sous le balcon du restaurant fermé que nous nous sustentons.



**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

La neige est assez lourde, la descente se refait par la route. De retour à l'hôtel, nous nous désaltérons et prenons nos quartiers, suivi de jeu de cartes pour certains et de repos pour d'autres. Le repas du soir et celui du mercredi sont excellents.

Mercredi 6 mars à 8 h, petit déjeuner digne d'un hôtel 4 étoiles. Par la fenêtre, on constate qu'il neige toujours et que la couche a augmenté de 40 cm. Les chefs décident de reporter le départ à 10 h, car le temps devrait s'améliorer vers 11 h - 12 h - 13 h... selon les divers météorologues du groupe. Départ pour Scheideg Oberläger, point situé à 1950 m d'altitude. Le chef trace dans 40 cm de neige fraîche, et à mesure que l'on monte, la couche s'épaissit pour atteindre les 80 cm ! La majorité des participants se relaye régulièrement pour tracer 50 m ou 100 m. Le parcours nous fait suivre un sentier de raquettes qui passe par de grands pâturages, des zones de forêt, puis un pont sans garde-corps, car l'épaisseur de neige dépasse ces derniers de 50 cm. Le danger dû à la quantité de neige et la visibilité assez médiocre ne nous permet pas de profiter des belles pentes à skier, mais n'entame pas la bonne ambiance. Vers 13 h 30, après des efforts soutenus, nous sommes au point souhaité pour pique-niquer. Le ciel se dégage lentement, mais se refermera hélas quelques instants plus tard. Pour le retour, Jean-Claude teste un bout de descente en haute neige, cependant la pente n'est pas suffisante pour glisser dans cette couche de 80 cm. C'est donc dans la trace de montée que nous redescendons. De retour à l'hôtel, petite verrée, douche, apéro, un excellent repas, jeu de cartes pour certains, avant une nuit réparatrice.

Jeudi 7 mars, le temps est magnifique. Il a gelé durant la nuit. Après le petit déjeuner, nous démarrons pour une rando dans le froid et une neige poudreuse. La montée se fait au milieu de pâturages et de sapins enneigés. Le décor est superbe et les amateurs de photos en profitent. Étant sur une face sud, le soleil de mars réchauffe vite et cause également quelques sabots sous les peaux. On racle, on farte et on repart. Ayant oublié de faire la



pause banane comme les jours précédents, c'est avec quelque fatigue que nous atteignons le sommet le Grindelgrat à 2390 m soit après 960 m de dénivelé. Jean-Claude décide de ne pas s'éterniser, car la neige se transforme vite. Juste le temps de boire une goutte, de mettre les peaux dans le sac que nous attaquons la descente. La 1^{re} pente est très belle à skier dans une neige encore assez légère. Mais, à force de descendre, la lourdeur de cette dernière va faire suer plus d'un clubiste. De retour à l'hôtel, pique-nique sur la terrasse avant de charger les taxis, de retrouver nos bus de Meiringen pour un retour sous la conduite de nos chauffeurs Jean-Claude et Chantal. Grand merci à toutes et tous et surtout aux organisateurs Mathilde et Jean-Claude ainsi que Chantal pour la conduite d'un bus.

Participants : Jean-Claude Perroud, Mathilde Auer, Chantal Delley, Colette Fragnière, Anne-Marie Guillet, Marie-Rose Magnin, André Sciboz, Christine Tendall, Jean-Daniel Chenaux le rapporteur.



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).



Dumas Transports SA

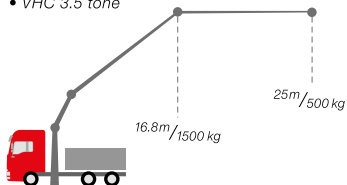
Rte de Villariaz 10
1687 Vuisternens-dt-Romont

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



SUGNAUX
électroménager

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

Sortie pleine lune aux Clés

23 mars 2024

Texte de Julie Bailly et Martin Lemaire – Photo de Julie Bailly



Ce qui devait être une course en raquette s'est transformée en rando. En effet, en l'absence de neige au pied du Moléson, les raquettes ont été laissées au placard. Cela n'a enlevé en rien la bonne humeur du groupe et la beauté des paysages au crépuscule.

En début de soirée, c'est sous un temps sec, mais froid que le groupe de 19 personnes mené par Antoinette prend le départ de la rando en longeant les pistes de Plan-Francey. La beauté des courses avec le CAS, c'est que nous avons beau connaître la région depuis toujours, nous découvrons sans cesse de nouveaux sentiers, s'étonnent certains participants.

Par chance, lorsque le temps commence à se gâter, sous la neige et les fins grêlons, nous atteignons tous la cabane des Clés. Certains plus vite que d'autres... Nous ne savons toujours pas ce qui nous motivait tant : la bonne odeur du souper, l'apéro ou le mauvais temps qui se profilait !... Nous avons eu la chance de déguster un succulent souper fribourgeois préparé par Bernard et ses acolytes. À 22 h 30 vint l'heure de redescendre au clair de lune, un moment suspendu. Tous à la queue leu-leu, le mélange des lumières de nos lampes frontales et de la pleine lune, nous a offert un joli spectacle, dont nous vous partageons un aperçu en photo.

Nous voulons encore remercier Antoinette pour l'organisation et tout le groupe pour leur accueil lors de notre première sortie avec le CAS.



Participants : Julie Bailly, Martin Lemaire, Gilbert Bussard, Antoinette Bussard, Marie-Claude Dougoud, Sylvie Jutzet, Colette Dupasquier, Cécile Cosandey, Jean-Louis Catillaz, Florence Guillod, Michel Perroud, Claudine Repond, Paul Walbeek, Catherine Andrey, Marianne Tomasini, Isaac Ambli, Mathilde Auer, Marie-Noëlle Beaud, Elisabeth Richoz.

Piller & Kratter sa



CHAUFFAGE
SANITAIRE
TOITURES ISOLÉES
COUVERTURE / FERBLANTERIE
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



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

depuis

2007

Lucien Carrel

079 767 75 50

**Tavillons
Toitures
Façades**

1627 Vaulruz - anciennement Camille Charrière



www.lucien-carrel.ch

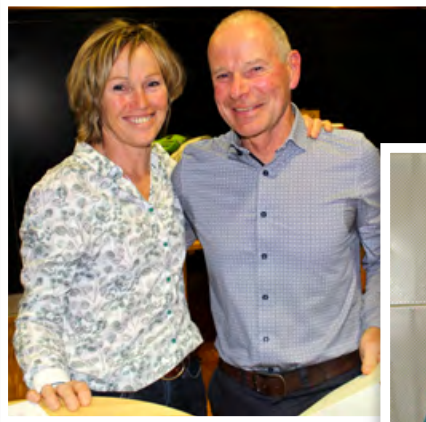


[tavillonneur](https://www.instagram.com/tavillonneur)

Assemblée générale

SAMEDI 24 FÉVRIER 2024

Reflets photographiques de Dominique Sudan



Jacqueline Cotting et Pascal Monteleone: transmission de la présidence.



Mathilde Auer reçoit le Coup de cœur du Comité.





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



Nous formons des apprentis

Brevet Fédéral

Partenaire