



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 10/11-2024

OCTOBRE-NOVEMBRE 2024



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



MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



**OXYGENE
MONTAGNE**



**GUIDES
MONTAGNE**

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

www.o2montagne.ch



votre magasin spécialisé

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



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

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

Infos utiles

ÉDITEUR

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

PRÉSIDENTE

Jacqueline Cotting-Currat,
Rte des Planis 18, 1669 Les Sciernes-d'Albeuve
E-mail : presidence@cas-gruyere.ch

ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

SITES INTERNET

www.cas-gruyere.ch / www.gjgruyere.ch

E-mail : info@cas-gruyere.ch

LOCAL DE LA SECTION

Stamm, Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle
Responsable : Ludvine Jordan, +41 79 620 39 14
E-mail : stamm@cas-gruyere.ch

RÉDACTION DU BULLETIN

Marie-José Vuichard,
Ch. de Montcalia 14, 1630 Bulle, tél. +41 79 487 07 82
E-mail : bulletin@cas-gruyere.ch

GESTION DES MEMBRES

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

CABANE DE BOUNAUX

Grandvillard
Responsables : Denis Bossel et Mireille Bella
Réservations : +41 79 332 04 68 ou +41 79 771 31 18

CABANE DES CLÉS

Molésou-sur-Gruyères
Responsables : Francis Van Wynsberghe, Eloi Bosson,
Marie-Claude Chambovey et Nicolas Bourguet
Réservation : +41 79 625 17 07

CABANE DES MARINDES

Charmey
Responsable : Pascal et Marie-Hélène Rausis
Réservation : +41 79 790 45 33

CABANE DE L'OBEBERG

Jaunpass
Responsable : William Dumas
Réservation : +41 79 224 58 46

CABANE DES PORTES

Vuadens
Responsables : Joël Bach et Jean-François Vienny
Réservation : +41 77 409 18 36

BIVOUAC DU DOLENT

La Fouly
Responsables :
Nicolas Bärtschi et Pascal Monteleone
Informations : +41 79 547 13 47 ou +41 79 669 95 63



Infos utiles 01

Editorial 03

Activités au stamm 05

Activités en cabane 07

Cabanes de la section 11

L'edelweiss... une plante marine ? 17

Reflets de la section 19

Groupement jeunesse 20

Formation adultes 21

Courses de la section 23

Récits de courses 36

Information 48

PHOTO DE COUVERTURE

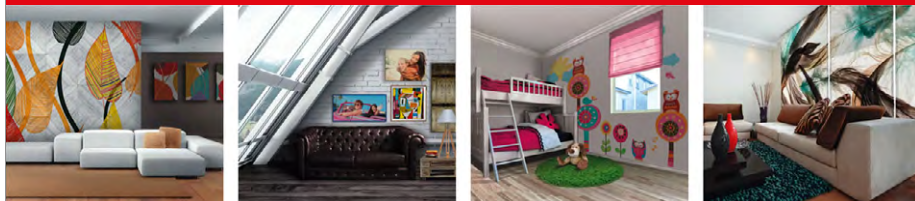
Val d'Anniviers avec linaigrettes de
Scheuchzer et les Becs de Bosson,
Jean-Daniel Berset

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

Sur une terrasse de l'une de nos cabanes, le 6 août dernier.

- Quelques joyeux amis parlent de leur matinée en sirotant une roteuse.
- Dis donc técol, t'as eu les flopettes sur le col des Modzaillons, il me semble que tu avais la gurlette.
- Ouai, mais c'était normal pour moi, pas trop l'habitude. Par contre, t'as vu le groupe de tapolets avec leurs bamboches à 4 sous. Complètement iodés ces guelus. Comprend pas qu'ils n'avaient pas les chocottes. Enfin, c'est pas notre affaire, de plus ils étaient complètement dépenaillés, heureusement qu'il ne roillait pas, parce qu'avec leurs sac à commis en guise de sac à dos, t'imagine !
- Laisse tomber, je te les aurais foutu une trifouillée mais comme déjà il ne pouvait plus ietz...
- N'empêche, pour nous c'était magnifique.

Pendant ce temps, Huguette sort les outils pour mettre les tables

- Et si on rupait quelque chose les gars ?
- Huguette, tu pourras amener 4 soupes, une motette et quelques gousignons de pain, chôpé ?
- Eh ben, c'est bourratif mais rudement bon.
- Au fait, t'as vu dans ces cabanes, y-a l'électricité partout, des dortoirs flambants neufs, même du wouifi, c'est plus ce que c'était. Et pis tu sais quoi ? Si tu veux pioncer, tu dois t'inscrire par internet. Son zinzin s'équipe.
- Mais c'est normal, toi tu captes que dalle et pis t'es une sciure avec tes vieilleseries, arrête de faire la nièche et puis commande encore un verre.

- Dans le temps, dans certaines cabanes, on buvait de la piquette mais maintenant c'est pas du moindre, ici par exemple z'on une jolie cave ! Bon, santé !
- Encore une petite bonbeniche pour le dessert et on y va.

Une fois le cugnu légumé, tout pour un coup, on entendit un monstre chnabre.

- C'est rien dit Huguette, juste Paul qui s'est achouper et empêcaler contre une chaise. Mais quel niolu, ce Paul !
- Dites les gars, on va faire Firab sur la terrasse, faudra pas pétouiller si vous ne voulez pas vous faire rincer.
- T'inquiète, on va pas bringuer, on raperche nos sacs, nos stecks et on ira à fond la caisse jusqu'en ça-la-bas.
- Tu portes la douloureuse Huguette, chôpé !
- Au fait, tu as des ronds ? pas grand-chose et toi ? la moindre et toi ?..... Quels toquelets on est !
- Huguette, on n'a pas assez de quoi... Par hasard, on peut payer avec une carte ?
- Ben oui, qu'est-ce que tu crois, on est équipé ici, ça marche et c'est rudement pratique.
- Ouf !
- Adieu don vos-cols, à bientôt et faites gaffe de ne pas vous frêjô une piaute en vous achouplant sur les gros pèleux.



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 bucherons	Petzl	
		Système homme mort	Eclairage LED
			RAG

Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
 Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch

CASTELLA
Pépinières et Jardins
1663 PRINGY 079 450 71 25

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

GESA
 GRUYÈRE ÉNERGIE SA



**Chauffage
 à distance**



**Mobilité
 électrique**



**Conseils
 énergétiques**



**Solaire
 photovoltaïque**



**Installations
 électriques**

Activités au stamm

« GLACE, DANS LE VENTRE DES GLACIERS » CONFÉRENCE-DIAPORAMA

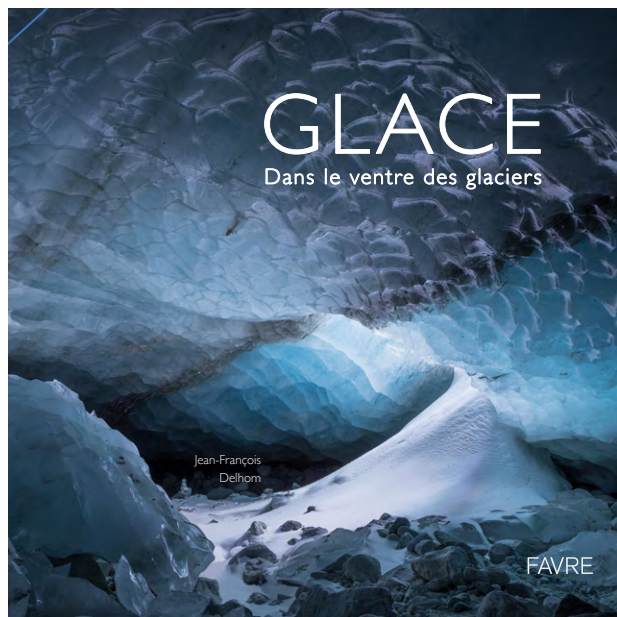
JEUDI 21 NOVEMBRE À 20 H, AU STAMM

Jean-François Delhom, photographe et glaciospéléologue, membre de la section, vous emmène dans une balade poétique dans le ventre des glaciers, où les amours de l'eau et du froid ont conçu loin du regard des hommes un univers d'une vertigineuse variété de formes, de couleurs et de matières. Formations éphémères, la plupart de ces cavités n'ont existé que le temps d'une saison, se modifiant de mois en mois au point de paraître méconnaissable d'une exploration à l'autre.

Ce témoignage n'a donc rien d'un guide. Il est une ode à cette matière extraordinaire qu'est la glace, une louange à la nature et un appel à la vigilance de celui qui la contemple.

La projection sera suivie d'une séance de dédicaces du livre « Glace », paru aux Éditions Favre en 2023. Les autres livres de l'auteur seront également à disposition (www.photo-philo-delhom.com)

La soirée est ouverte aux membres et non-membres.





Tea-Room

Epagny - Givisiez
Les Arcades

Boulangerie

- Pâtisserie

- Confiserie

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



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

Chen
Bacchus
VINOTHEQUE

Boissons
Corboz

CHARDONNENS
BOISSONS



www.chardonnens-boissons.ch



MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson sàrl

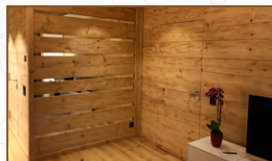
— Maîtrise Fédérale —



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

SOUPE À LA COURGE À LA CABANE DE BOUNAUAUX

WEEKEND DE FERMETURE 5 ET 6 OCTOBRE



Servie midi et soir

Pour les groupes, il est conseillé de réserver au
+41 79 332 04 68

Au plaisir de vous rencontrer pour cette fin de
saison !

PAPET VAUDOIS À LA CABANE DE L'OBeregG

DIMANCHE 20 OCTOBRE À MIDI



Repas concocté par Petit Louis
CHF 25.- par personne

Inscription au +41 79 224 58 46
jusqu'au 13 octobre

N'hésitez pas à venir partager cette journée
avec nous !

CHOUROUTE À LA CABANE DE L'OBeregG

DIMANCHE 29 DECEMBRE À MIDI

CHF 25.00 par personne,
avec café et dessert

Apéritif dès 11 heures

Animation à la schwytoise avec Enzian Power

Réservation chez Yann au +41 79 617 03 14



Notre expérience a choisi la
QUALITÉ

Rte Principale 144
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch



BOUILLI DES PORTES

OUVERTURE DE SAISON – DIMANCHE 27 OCTOBRE



A l'occasion de l'ouverture de la saison hivernale de la Cabane des Portes, Joël et Jean-François ont le plaisir de vous inviter, ainsi que vos amis, au traditionnel « Bouilli des Portes » qui aura lieu le

Dimanche 27 octobre 2024

Apéro offert dès 11 h 30 – Ambiance musicale

Prix : CHF 27.– (dessert et café compris)

Inscription jusqu'au jeudi 24 octobre auprès de Jean-François Vienny au +41 77 423 94 77 ou par e-mail viennyjf@bluewin.ch

Nous nous réjouissons de vous y accueillir dans un cadre festif.

RACLETTE À LA CABANE DES MARINDES

**WEEKEND DE FERMETURE 5 OCTOBRE (MIDI ET SOIR)
ET 6 OCTOBRE (MIDI)**



CHF 5.– la raclette

CHF 25.– à volonté !

Café offert

SOUPER DES GARDIENS

SAMEDI 9 NOVEMBRE

**Le samedi 9 novembre aura lieu au restaurant
« ô Colombettes » à Vuadens notre traditionnel
souper des gardiens.**

N'oubliez pas de réserver cette date !

Nous attendons vos inscriptions d'ici au 15 octobre 2024, au plus tard, auprès de :
Eloi Bosson au +41 79 390 18 84 ou eloi.bosson@websud.ch ou Pascal Monteleone au
+41 79 669 95 63.

Nous vous donnons rendez-vous dès 19 heures pour l'apéritif. A bientôt !

PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

PYTHOUD SA - Rue du Moléson 6 - 1669 Albeuve

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



Venez visiter notre

Vinothèque

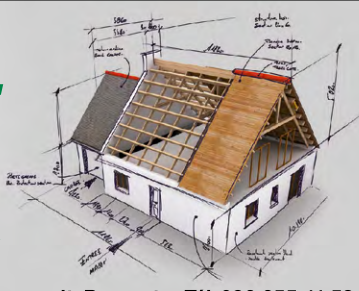
Du Lu a.-m. au samedi matin

www.morand-vins.ch



M. Dumas sàrl

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



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



ECOSA



Les artisans de vos espaces de vie

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



Cabanes de la section

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

CABANE DE BOUNAUAUX 1620 m

OCTOBRE

Week-end 05 – 06 L'équipe
Fermeture



INFOS CABANE

Situation

Située dans le vallon de Bounavaux (réserve naturelle du Vanil Noir, réserve de Pro Natura) à l'WNW du Vanil Noir. Les chiens et les VTT sont interdits dans la réserve.

Coordonnées

2 576 500/1 153 575 –
CN 1245 Château-d'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. 36 places en dortoirs avec duvets nordiques, amener votre sac de couchage en toile (sac à viande), terrasse ombragée.

Information

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

Pour les réservations

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

Gardiennage

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

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch

 **Banque Cantonale
de Fribourg**
simplement ouvert



CP 14 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères
T 026 92111 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

OCTOBRE

Week-end	05 – 06	Maude Seydoux et Antony Borean
Week-end	12 – 13	Gisele Charrière et Marie-Hélène Rausis
Semaine	14 – 18	Marie-Jo Porchet et André Grangier
Week-end	19 – 20	Sabrina Guisolan
Semaine	21 – 25	Bernard Eltschinger et Cie
Week-end	26 – 27	Fermeture de la cabane jusqu'au 13 décembre Bernard Eltschinger et Cie

**INFOS CABANE****Situation**

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

Coordonnées

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

Restauration/hébergement

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

Saucisse sèche pour l'apéro.**Terrasse ombragée.**

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

Réservation/information

Team Les Clés
+41 79 625 17 07
cles@cas-gruyere.ch

Gardiennage

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

Pour les clés

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

INFOS CABANE

Situation

La cabane des Marindes est située dans le vallon des Morteys (réserve naturelle du Vanil Noir, réserve de Pro Natura). Nous vous rendons attentifs que la réserve du Vanil Noir est interdite aux chiens. La route du Gros Mont est fermée de novembre à mai.

Coordonnées

2 578 775/1 153 880 –
CN 1245 Château-d'Œx

Restauration/hébergement

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

Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.

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

Réservation/information

Pascal et Marie-Hélène Rausis
+41 79 790 45 33
marindes@cas-gruyere.ch

Gardiennage

Ouverte du début juin
à fin septembre

Week-end du samedi 10 h
au dimanche 16 h

Semaine du dimanche 16 h
au samedi 10 h

CABANE DES MARINDES

1868 m

OCTOBRE

Semaine	29 – 05	Marie-Claude et Yves Quartier
Week-end	05 – 06	Fermeture Rausis Raclette



OCTOBRE

Week-end	05 – 06	Sudan Eric et Claudine
Week-end	12 – 13	Menoud Jacques et Marianne, Roland Cettou, Daniel Prélaz, Marc Jaquier
Week-end	19 – 20	Gremaud Louis et les responsables Papet Vaudois le dimanche à midi
Week-end	26 – 27	François Musy et Francine Delacombaz

NOVEMBRE

Week-end	02 – 03	Libre
Week-end	09 – 10	Margueron Béatrice et Christian
Week-end	16 – 17	Beuret Didier et Rosemarie
Week-end	23 – 24	Castella Alexandra, Ben et Sabine Castella
Week-end	30 – 01	Barraud Vincent et Gapagny Olivier

DÉCEMBRE

Week-end	07 – 08	Libre
Week-end	14 – 15	Libre
Week-end	21 – 22	Libre
Semaine	23 – 25	Bosson Eloi
Semaine	26 – 30	Thorin Yann Choucroute le 29 à midi, apéro dès 11 h, animation à la schwytoise avec Enzian Power. Réservation chez Yann +41 79 617 03 14
Semaine	30 – 02	Rumo Natacha et Stewe Le 2 janvier soupe et café offert

**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
+41 79 224 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.

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
+41 77 409 18 36
portes@cas-gruyere.ch

Gardiennage

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

Coordonnées

2 565 900/1 159 900 –
CN 1224 Moudon

CABANE DES PORTES

1218 m

OCTOBRE

Week-end	26 – 27	Team des Portes
		Dimanche 27
		Ouverture : Bouilli

NOVEMBRE

Week-end	02 – 03	Simon et Joël Bach
Week-end	09 – 10	Stéphane Romanens
Week-end	16 – 17	Thomas Merz et Christiane Schouwey
Week-end	23 – 24	Tobie Gremaud et René Ottoz
Week-end	30 – 01	Poupette et Joseph Richoz et Victoria

DÉCEMBRE

Week-end	07 – 08	Marcel Pugin et Mélanie
Week-end	14 – 15	Norbert et Marlyse Vuarnoz
Week-end	21 – 22	Cédric Cristinaz
Week-end	28 – 29	Christian Félix



L'edelweiss... une plante marine ?

Texte : Marie-José Vuichard

Cataloguer l'edelweiss, notre symbole suisse, de plante marine est bien sûr une hérésie. Et pourtant, en y regardant d'un peu plus près, nous constatons que le « noble blanc » a un penchant pour les saveurs maritimes...

Voir un edelweiss se mérite. Il ne se montre que sur les sommets alpins, à plus de 2000 mètres, et est friand de roches riches en calcaire, les calcschistes. Et ce sont les calcschistes qui ramènent l'histoire de notre fleur aux tréfonds marins. Car si les edelweiss sont des plantes de montagne, les calcschistes, eux, proviennent de l'océan.

Ces roches se sont formées il y a environ 100 millions d'années, lorsque des sédiments riches en sable, en argile et en calcaire se sont déposés au fond de la mer, à plus de 2500 mètres de profondeur. Quelque 50 millions d'années plus tard, lorsque les continents africain et européen se sont rapprochés et ont fait disparaître la mer Thétys, la tectonique des plaques a entraîné ces couches de calcschistes en profondeur. Sous la pression et la chaleur, ces roches sédimentaires ont été transformées en roches métamorphiques. L'argile s'est cristallisée en minéraux brillants et feuilletés, conférant à la roche sa singulière apparence en millefeuille. Voilà comment les calcschistes sont nés. Avec la formation des Alpes et l'érosion causée par l'eau et les glaciers, les calcschistes sont réapparus à l'air libre permettant à la flore alpine, dont notre edelweiss, de goûter à ces roches océaniques, de s'y plaire et de s'y installer.

Ainsi, nous pouvons dire que les edelweiss sont les étoiles de mer de cet océan disparu !



Nous l'avons compris : l'edelweiss a besoin de calcaire pour pousser. Mais, alors pourquoi n'en trouve-t-on pas dans le Jura ? Et bien, parce que c'est un endurant qui apprécie les conditions extrêmes des altitudes élevées, tout comme certains montagnards sont ragailardis par le froid et les bourrasques !

Et maintenant, pour avoir la chance de contempler cet amoureux des sommets et des roches marines, il ne reste plus qu'à chausser vos souliers de randonnée !



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

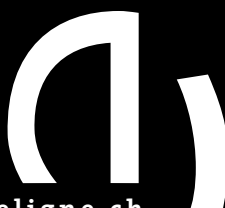
ewatra.ch

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

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

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

des idées,
du graphisme,
des livres...



www.entreligne.ch



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

Reflets de la section

ACTIVITÉS D'AÔÛT

01.08	Chli et Gross Diamantstock	6
01.08	Petit Mont Blanc par le bivacco Rainetto	4
03.08	Dent D'Oche	12
04.08	Plan Nevé (changement de date)	7
06.08	Vounetz par La Vatia	12
08.08	Plan de la Douve	17
08.08	Dent de Bourgo	3
08.08	Tour du Lac de Montsalvens	13
10.08	Grand clocher des Planereuses – Spigolo ovest	6
10.08	Vanil des Artses	11
10.08	Pointe de Mourti traversée Dent des Rosses	6
11.08	Gschnitztaler Autriche	6
13.08	Gros Mont – La Gueyre – Frégima – Pralet – Gros Mont	9
15.08	Sur les pas d'Oetzi « éco-resp »	9
16.08	Brienzer Grat (Brünigpass - Interlaken)	7
22.08	Les Gorges de L'Areuse	16
22.08	Montreux (Veytaux) – Rochers-de-Naye	7
23.08	Module perfectionnement alpinisme II	4
24.08	Pointe de Paray	10
24.08	Arête des Verraux rempl. Diablerets « eco resp »	3
24.08	Nägeliore arête NNE intégrale	2
27.08	Montbovon – Les Allières – Les Sciernes	5
28.08	Petit tour du Wildhorn	6
29.08	Iffigenalp – Iffighore – Wildhornhütte	14
29.08	Kinhütte (Valais)	7
29.08	Tour de La Palette d'Isenau	14
31.08	Les Marécottes – Emosson – Le Buet	4
31.08	Morgenberghorn	8

ADMISSIONS

Cottet Jérôme
Bapst Vincent
Grossrieder Denis
Grossrieder Myriam
Richoz Kylian
Meuwly Yves
Dubuis Cédric
Awais Nicole
Bapst Sébastien
Oberson Claude
Oberson Marie
Illan Emile
Stinghe Sorin
Schmutz Pierre

ADMISSIONS GJ

Awais Nadège
Fragnière Jules
Romanens Noé
Oberson Nolan
Oberson Léo
Oberson Alice
Raboud Eliot

COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par le décès de **M^{me} Elisabeth Frossard-Surchat**, membre

Groupement jeunesse

Camp d'automne – région de Nice

LUNDI 14 OCTOBRE – DIMANCHE 20 OCTOBRE



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Nbre max. participants

6

Coût approximatif

Transport, camping et nourriture.
Décompte à la fin du camp

Chef de courses

Léo Scyboz, +41 79 285 01 41

Dry Tooling

SAMEDI 9 NOVEMBRE

PD



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Situation/Altitude

Baulmes

Nbre max. participants

10

Matériel

Casque, baudrier, assureur, 3 mousquetons à vis, crampons, piolets ancreurs, chaussures de montagne, habits chauds. Pique-nique pour 1 jour

Chef de courses

Colin Tinguely, +41 79 255 09 23

Chef de courses adjoint

Lucien Carrel, +41 79 767 75 50

Exigence physique

A – Peu exigeante

Itinéraire choisi

Journée découverte du dry tooling, dans le secteur des Naz à Baulmes Jolie falaise avec tous les niveaux. Très bon endroit pour débiter ou s'entraîner pour les habitués !

Coût approximatif

CHF 10.– Transport



Formation adultes

Chef/fe de courses – Module de conduite

SAMEDI 2 NOVEMBRE – DIMANCHE 3 NOVEMBRE



Coût approximatif

Transport

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Michel Léderrey, +41 79 370 56 77

Itinéraire choisi

Cursus de formation des chef/fes de courses – Module de conduite

Ce cours constitue une partie obligatoire de la formation de chef/fe de courses du CAS (exception : chef/fe de courses randonnée) pour tous les nouveaux chef/fes de courses. Il peut être suivi avant ou jusqu'à 6 ans après la formation de moniteur.

DVA piqûre de rappel

DIMANCHE 8 DÉCEMBRE

F



Lieu et heure de départ

Selon infos des chefs de courses à 7 h 30

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Matériel de ski de randonnée, habits chauds etc.

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Uniquement par téléphone
+41 79 750 16 11 (pas de SMS)

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Francis Grandjean, +41 79 750 16 11

Chef de courses adjoint

Frédéric Heimo, +41 79 600 97 68

Période d'inscription

Du lundi 25 novembre
au mardi 3 décembre

Remarques/descriptif

Au début de l'hiver, une journée de remise à jour de l'usage de son DVA et de sa suite. Explications, démonstrations, exercices. Ce cours ne s'adresse pas aux débutants (dans l'usage du DVA).

**SPO
RTS**
aventures

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

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

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

**BULLE
SERVICE**

NETTOYAGE & CONCIERGERIE

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

25 ANS
D'EXPERIENCE

BOUTIQUE DU TERROIR
**PETIT MARCHÉ
DE L'INTYAMONT**
DEPUIS 1997

Heures d'ouverture

LU-MA-ME 07:00-19:00
JE-VE-SA 07:00 – 23 h
DI 7 h – 21 h

BRASSERIE DU TERROIR
L'ÉTABLE
VILLARS-SOUS-MONT
EN GRUYÈRE

026 928 10 11

026 928 10 08

POINT REFLEX
REFLEXOLOGIE

Florence Barras
Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

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

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

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

NOLL MAÇONNERIE SA

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

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

CHAUSSURES
Waeber
BULLE

Grand-Rue 21

Courses de la section



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

Les Gais Alps « éco-resp » (/nouvelle date)



DIMANCHE 6 OCTOBRE

AD

Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h 30

Matériel

Casque baudrier chaussures pour grimper
(pas de chaussons) longe d'assurage, matériel
de rappel, 3 mousquetons à vis,
8 dégaines par corde, quelques sangles

Dénivelé, heures de marche

Accès à pied 2 h 30 depuis la gare des Cases,
traversée de l'arête 3 h, retour à pied à la gare 2 h 30

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 30.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Steffen Steinhauser, +41 79 482 43 55

Période d'inscription

Jusqu'au 5 octobre

Itinéraire choisi

Traversée des Gais Alps, arête rocheuse
parfois aérienne, deux rappels, escalade III
en gros souliers, approche et retour
depuis la gare des Cases. Environ 8-9 h au total.

Randonnées à la carte

Tout au long de l'année, à pied
ou à ski, chaque mardi, les
clubistes peuvent se retrou-
ver 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 astrei-
gnantes ? Chaque jeudi, retrou-
vez les clubistes qui souhaitent
randonner gentiment, sans trop
de dénivelés. Le but est fixé se-
lon 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.**

Gros Perré

JEUDI 10 OCTOBRE

T3

|||||



Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

900 m de dénivelé

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone jusqu'au mercredi 9 octobre
à 12 h

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, +41 79 710 67 34

Période d'inscription

Du vendredi 4 octobre au
mercredi 9 octobre

Itinéraire choisi

Liéry Odet – Tsavas – Gros Perré. Retour par
le même itinéraire

Corjon en traversée « éco-resp »

SAMEDI 12 OCTOBRE

T5

|||||



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h 30

Matériel

Casque, baudrier, 1 sangle 1 mousqueton.

Dénivelé, heures de marche

7 h

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, +41 79 725 26 37

Délai d'inscription

Jusqu'au mardi 8 octobre

Itinéraire choisi

Traversée depuis la Tine, montée col des
Gaules, Corjon par le câble, arête, puis
descente sur Montbovon.

Lac du Tsaté 2686 m

DIMANCHE 13 OCTOBRE

T2

=====



Lieu et heure de départ

Parking covoiturage sortie autoroute
Vaulruz à 6 h 30

Situation/Altitude

Val d'Hérens, Les Haudères

Substance

Pique-nique et boissons tirés du sac

Matériel

Equipement de randonnée habituel :
chaussures de randonnée profilées
et montantes, vêtements chauds, bonnet
et gants, bâtons (montée jusqu'à 2700 m)

Dénivelé, heures de marche

+1150 m / -1150 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport voiture

Instructions d'inscription

En ligne. Merci d'indiquer votre numéro de
téléphone.

Nbre max. participants

12

Cheffe de courses

Carole Bardy, +41 79 716 40 81

Période d'inscription

Du dimanche 29 septembre
au mercredi 9 octobre

Itinéraire choisi

La Sage – Mayens du Tsaté – Le Tsalé du
Tsaté – Lac du Tsaté 2686 m – Le Tsalé du
Tsaté – Mayens de Bréona – La Forclaz – La
Sage

Traversée Paray – Ecri

DIMANCHE 13 OCTOBRE

T4

=====



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Matériel

Equipement standard de randonnée
(bonnes chaussures), pique-nique tiré du
sac

Dénivelé, heures de marche

1200 m, -1200 m / 8 h

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 10.– transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Steffen Steinhauser, +41 79 482 43 55

Période d'inscription

Jusqu'au samedi 5 octobre

Itinéraire choisi

Traversée Pointe de Paray – Vanil de l'Ecri

Escapade Jurassienne (rempl. Rothwald) « éco-resp » (/nouvelle date)



MERCREDI 16 OCTOBRE – JEUDI 17 OCTOBRE

T2

Lieu et heure de départ

Gare de Bulle ou autres gares
sur le parcours à 7 h 40

Subsistance

Cabane du Raimeux,
section jurassienne CAS

Matériel

Randonnée + sac de nuit + 2 pique-niques

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour : Moutier, Granval, Mt Raimeux,
Cabane Raimeux 930 m D+, 4 h 15, 12 km
2^e jour : Cabane du Raimeux, Rebevelier,
Verres par le Thiergarten, Corban, 450 m
D+, 18 km, 5 h,

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 35.– transport + demi-pension
+ nuit cabane

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Nbre max. participants

15

Chef de courses

Jacques Maillard, +41 77 473 14 85

Période d'inscription

Jusqu'au dimanche 13 octobre

Itinéraire choisi

1^{er} jour : Train départ 7 h 50 de Bulle,
arrivée à Moutier 10 h 07

2^e jour : Bus de Corban départ 15 h 13 via
Delémont, arrivée à Bulle à 18 h 11

Remarques/descriptif

Pas nécessaire de prendre des cartes
journalières, prix billets dégriffés ou demi-
tarif bien en dessous. (Si plus de 10, option
de prendre billet de groupe évent.) La
cabane du Raimeux est ouverte pour nous,
un ami retraité de Delémont se fait un plaisir
de venir nous préparer le repas.

Tour des Gastlosen

JEUDI 17 OCTOBRE

T2



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Jaun

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

Environ 500 m de dénivellation, 4 h 30

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Michel de Techtermann, +41 79 245 03 45

Période d'inscription

Du lundi 7 au mercredi 16 octobre

Aventures insolites au Weissenstein (/nouvelle date)



SAMEDI 19 OCTOBRE – DIMANCHE 20 OCTOBRE

T4

=====

Lieu et heure de départ

Ecole primaire Riaz à 8 h 30

Situation/Altitude

Weissenstein

Subsistance

Dans une métairie, pour les repas, le soir + le matin et la nuit en dortoir. Confortable avec douche. Pique-nique pour 2 midis.

Matériel

De randonnée, lampe frontale, nuit en dortoir (sac à viande).

Dénivelé, heures de marche

2265 m de dénivelé positif sur les 2 jours, sur 33 km.

1^{er} jour : 5 h de marche, 2^e jour : 9 h

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport CHF 55.– + souper (à la carte) + nuit et p'tit déj CHF 45.–

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Gérard Monney, +41 79 617 43 54

Chef de courses adjoint

Jean-Louis Reymond, +41 76 391 45 55

Période d'inscription

Jusqu'au jeudi 17 octobre

Itinéraire choisi

Itinéraire surprise sur le Jura soleurois à travers des endroits et des chemins très insolites et très surprenants. Une expérience de randonnée pour ceux qui n'ont pas peur des kilomètres, du dénivelé et de l'aventure ! Pied sûr indispensable.

Tour du Chavalard



SAMEDI 19 OCTOBRE

T2

=====

Lieu et heure de départ

Terrain foot de la Tour-de-Trême à 7 h 30

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Bonnes chaussures

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Albert Marchon, +41 79 688 34 46

Période d'inscription

Du lundi 7 au jeudi 17 octobre à 19 h

Exploration du Niremont, eau et forêt

SAMEDI 19 OCTOBRE

T2

|||||



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Rathvel / Niremont

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

Environ 800 m, 15 km, 4 h 30 de marche plus pauses.

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Cheffe de courses

Nelly Marmy Conus, +41 79 126 40 61

Période d'inscription

Jusqu'au jeudi 17 octobre

Itinéraire choisi

Départ de la randonnée à 8 h 30 du parc du ski lift du Rathvel. Avec nos accompagnateurs, Philippe Alibert (président de Forêt Fribourg) et Jacques Genoud (garde forestier de triage), venez découvrir la région du Niremont comme vous ne l'avez jamais regardée. Gouille de Rathvel, enseignement de Lothar, ligne de partage Rhin-Rhône, Niremont, les Prévondes, aménagement de cours d'eau, tourbières des Mauvaises Places, chalet du Châh, cabane du Petit Oiseau, chapelle volante.

Remarques/descriptif

Renseignements auprès de Nelly Marmy Conus

En traversée: Folliu borna – Dent de Lys

DIMANCHE 20 OCTOBRE

T4

|||||



Lieu et heure de départ

CO de la Tour à 9 h

Dénivelé, heures de marche

1000 m de dénivelé, 6 h

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Chef de courses

Pascal Monteleone, +41 79 669 95 63

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} au samedi 19 octobre

Itinéraire choisi

Montée par le Creux, puis sommet du Folliu Borna en traversée, puis on longe la crête jusqu'au col de Lys et Dent de Lys en traversée et descente par l'arête est. Belle course avec une jolie vue sur la chaîne des Vanils

Rochers de Naye

JEUDI 24 OCTOBRE

T2

|||||



Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

1100 montée et descente, env. 6 h et 15 km

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, +41 79 697 26 22

Période d'inscription

Du lundi 14 au mercredi 23 octobre à 17 h

Sur les hauts de Bruson

SAMEDI 26 OCTOBRE

T4

|||||



Lieu et heure de départ

Parc terrain de foot La Tour-de-Trême
ou parking de covoiturage à 7 h

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+ 1000 m / -1000 m, 6 h

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Denis Bossel, +41 79 332 04 68

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} au vendredi 25 octobre

Itinéraire choisi

La Côt – Arête et sommet du Six Blanc
2445 m – Col de Chargerat – Tête de la
Payanne 2452 m – La Côt. En boucle.

Remarques/descriptif

Cette randonnée est souvent hors des
sentiers balisés et certains passages néces-
sitent un pied sûr. Montée au Six Blanc T4.

Entre-deux Dents

JEUDI 31 OCTOBRE

T3



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Coût approximatif

Transport

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Chef de courses

Jacques Maillard, +41 77 473 14 85

La Berneuse par Mayen

JEUDI 31 OCTOBRE

T2



Lieu et heure de départ

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

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Substance

Pique-nique

Chef de courses

Irénée Savary, +41 79 510 62 25

Dénivelé, heures de marche

+750 m, 4 heures

Période d'inscription

Du jeudi 24 au mercredi 30 octobre

Exigence physique

A – Peu exigeante

Itinéraire choisi

Leysin (télécabine) – Mayen – La Berneuse

Coût approximatif

Transport

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

Dent de Lys en traversée (/nouvelle date)

SAMEDI 2 NOVEMBRE

T4

|||||



Lieu et heure de départ

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

Matériel

De randonnée alpine ; pique-nique et boissons ; habits chauds ; une paire de jumelles est un plus

Dénivelé, heures de marche

+1000 m / -1000 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Pascal Monteleone, +41 79 669 95 63

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} octobre au vendredi 1^{er} novembre

Itinéraire choisi

Pré d'Albeuve – Chèveresse – En Vany – Dent de Lys – Col de Lys – Pré d'Albeuve

Hochmatt

DIMANCHE 3 NOVEMBRE

T3

|||||



Lieu et heure de départ

Parc piscine Broc à 8 h

Matériel

De randonnée, pique-nique

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Merci de mentionner votre numéro de portable

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Francis Grandjean, +41 79 750 16 11

Période d'inscription

Du mardi 15 octobre au vendredi 1^{er} novembre

Itinéraire choisi

En boucle par Creux Mort

Montbovon – Château d’OEx

JEUDI 7 NOVEMBRE

T2

|||||



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Substance

Pique-nique

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, +41 79 230 68 35

Période d'inscription

Du lundi 21 octobre au mardi 5 novembre

Itinéraire choisi

Départ de Montbovon et retour en train
Petite Chia – Les Clous – Les Chevallets

Circuit autour de la Sarine

JEUDI 7 NOVEMBRE

T1

|||||



Lieu et heure de départ

Tour-de-Trême (P) – 8 h 30 h /
Mouret (Gym) à 8 h

Situation/Altitude

1205

Substance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Randonnée légère + éventuellement bâtons

Dénivelé, heures de marche

16 km / +/-300 m / environ 4 h 30

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci de bien vouloir communiquer votre
numéro de portable

Chef de courses

Christian Meyer, +41 79 372 17 52

Période d'inscription

Du jeudi 24 octobre au mardi 5 novembre

Itinéraire choisi

Marly – Abbaye de Hauterive – Tuffière –
Abbaye de Hauterive – Marly

Observation de la faune

SAMEDI 9 NOVEMBRE

T2

|||||



Lieu et heure de départ

Place Duvillard Epagny à 7 h 30

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Jumelles et longues vues si vous en possédez. Habits pas trop voyants.

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone, pas de SMS

Nbre max. participants

9

Chef de courses

Francis Grandjean, +41 79 750 16 11

Période d'inscription

Du lundi 28 octobre
au mercredi 6 novembre

Itinéraire choisi

Selon conditions

Remarques/descriptif

Retour en fin de journée

Semsaies – Le Niremunt – Les Portes

JEUDI 14 NOVEMBRE

T1

|||||



Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour-de-Trême à 7 h 30

Subsistance

Repas de midi organisé aux Portes

Matériel

De randonnée à pied

Dénivelé, heures de marche

+800 m, -800 m, environ 6 h de marche

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + repas aux Portes

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

30

Chef de courses

Romain Chofflon, +41 79 293 41 09

Période d'inscription

Du mardi 29 octobre au lundi 11 novembre

Itinéraire choisi

Semsaies – Le Niremunt – Les Alpettes –
Les Portes d'en-Haut – Semsales

Sortie surprise

JEUDI 21 NOVEMBRE

T1



Lieu et heure de départ

Parking du CO2 de La Tour-de-Trême à 8 h

Situation/Altitude

Suisse

Substance

Au restaurant

Matériel

Baskets et boissons pour la marche.

Dénivelé, heures de marche

A portée de tous. Marche de 2 heures environ ou moins si nécessaire

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 90.– Transport, repas et visite guidée

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

En cas de doute ou d'hésitation, Mathilde répondra autant que possible à vos questions

Nbre max. participants

48

Cheffe de courses

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

Période d'inscription

Du mardi 1^{er} au dimanche 20 octobre

Itinéraire choisi

Marche tranquille le matin, repas, puis après-midi découverte insolite et instructive

Remarques/descriptif

La visite elle-même sera très surprenante et même ébranlante. Elle nous permettra de comprendre l'origine de certains éléments naturels, de savoir comment se protéger pendant et comment réagir après. Nous en ressortirons enrichis de quelques outils utiles face à certains événements naturels que, espérons-le nous n'aurons jamais à vivre dans la réalité. Cette sortie surprise sera, comme il se doit, une journée de partage, d'amitié et de bonne humeur à l'intention de tous les membres du CAS La Gruyère.

Galère par les Marindes

DIMANCHE 24 NOVEMBRE

T2



Lieu et heure de départ

Parc piscine Broc à 7 h 30

Substance

Pique-nique

Matériel

Chaussures et habits chauds

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone, pas de SMS

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Francis Grandjean, +41 79 750 16 11

Période d'inscription

Du samedi 9 au mercredi 20 novembre

T3

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Jacques Maillard, +41 77 473 14 85



T1

Cheffe de courses

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

Période d'inscription

Du lundi 4 novembre au
mercredi 4 décembre

Itinéraire choisi

Cette année nous irons à la recherche de Samichlaus au cours d'une balade dans les rues de la vieille ville de Berne. Ensuite nous pourrons nous restaurer au restaurant du Musée Alpin et visiter l'exposition « L'Univers Lorétan »

Remarques/descriptif

L'entrée au Musée Alpin est gratuite pour les titulaires d'une carte Raiffeisen. Chacun prend son billet de train, pensez aux billets dégriffés

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport, entrée au Musée Alpin et repas

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer votre numéro de portable



Récits de courses

Week-end ski de randonnée Wildstrubel

13-14 AVRIL 2024

Texte et photos d'Eric



Avant tout, sachez que ce compte-rendu fait l'éloge de la chance vécue par les participants à cette excursion. Et voici pourquoi nous étions toute l'équipe de bonne humeur au départ et très heureux à l'arrivée, devenus les chanceux comme les 7 nains et Blanche-Neige.

Notre chef de course Gérard, accompagné de Jean-Louis, a organisé cette magnifique excursion sportive de 2 jours depuis la cabine téléphonique du haut plateau d'Engstligenalp vers le col de Rote Totz Lücke pour descendre vers la Lämmerenhütte et, le lendemain, pour la grande traversée de crête par Schneejoch 3016 - Schneehore 3179 - Chlis Schneehore 3147 - Wildstrubel 3244 - Mittelstrubel 3243 et la descente par Früstückplatz au-dessus d'Engstligenalp.

Notre première chance a été d'être toutes et tous en pleine santé le jour J et équipé-e-s d'une indispensable paire de lunettes de soleil. Mais... bordel, j'ai oublié mes lunettes de soleil ! Merci déjà à Jean-Louis le généreux pour la paire de lunettes de soleil prêtée à l'étourdi, sans quoi j'aurais été un malchanceux dès le départ...

La deuxième chance a été la fenêtre météo et l'état de la Blanche-Neige qui se présentent



sous les meilleurs auspices, pile pour un tel parcours. Bien entendu, avec le soleil radieux et l'absence de vent, des températures estivales sont annoncées à 5 degrés au sommet du Wildstrubel. Avec toute l'attention requise, les chefs de course ont pris les sages décisions en conséquence...

La troisième chance du jour a été pour certains de pouvoir faire une turbosieste à 2800 m d'altitude le samedi à midi pendant que d'autres ont profité de faire une jolie descente pour remonter au point de départ, tout comme les assoupis ! ...

Il faut reconnaître que la chance est un don de la vie, et la vie une chance de rêves... et





de souvenirs partagés avec ses compagnons d'évasion. Ou simplement le bonheur de manger sur la terrasse de la Lämmerenhütte une bonne tarte aux pruneaux bien chaude sortit du four. Ou encore d'avoir l'eau courante en cabane et de dormir sans ronflement nocturne des voisins de dortoirs. Et cetera, en bref : etc.

Le lendemain au réveil à 4 h 15, tous les chanceux d'hier étaient toujours en forme et prêts à partir, la lampe frontale au casque. D'entrée de jeu, cette course nous offre un lever de soleil idyllique derrière les cimes dentelées. Avec grande sagesse, Gérard s'exclame d'instinct : « qu'il ne faut jamais partir dix minutes plus tôt ». Sa prédiction se réalise avec le guide et son groupe qui nous précèdent et – par chance – ouvrent la voie du couloir de Schneejoch restée auparavant vierge de traces.

Dès la sortie du couloir, et ensuite, chemin faisant le long de la crête, nous découvrons les panoramas à 360 degrés sur les sommets des Alpes et de nos moins respectueuses Préalpes. En cette saison printanière, on ne se lasse pas du contraste esthétique entre les sommets enneigés et le plateau de la Plaine Morte sous un ciel bleu uni, ou encore du fond de vallée qui se profile vert tendre. Après deux petits détours du chemin de crête par les sommets du Wildstrubel pour la mise en bouche et du Mittelgipfel en amuse-bouche, nous avons fait halte pour le brunch à 3090 m d'altitude au pied du Grossstrubel. Il est passé midi et ce dernier sommet se laissera désirer faute de temps : il fait chaud et le Sage du groupe nous impose la descente... « dans dix minutes ».

Nous profitons des joies de jolies pentes raides et bien skiables dans une neige variable. Le brunch à peine digéré, le plat de résistance du vertigineux passage du Früstuckplatz nous retourne l'estomac. L'appréhension du groupe est palpable à savoir qui sera le ou la première à marquer le pas, à montrer le bon exemple comment franchir cet obstacle skis aux pieds ou en crampons. Sans chuter ! On se questionne rapidement : la neige est trop molle et incertaine à pied. Sylvain inaugure à skis, suivi de Marie-Claire puis des autres. A part une montée d'adrénaline et des souvenirs indélébiles, aucun incident à déclarer. Fertigsch(!)uss en terrasse aux abords des pistes de ski d'Engstligenalp, la bière à la main pour partager toutes nos belles émotions du week-end. Santé à tous !

Nous nous sommes enivrés de la beauté des lieux et enthousiasmés du parcours ludique techniquement, et encore bien amusés avec les parties de dés et de la chance qui nous a largement souri. Un tout grand merci à Gérard, Jean-Louis et mes compagnons d'échappée Marie-Claire, Léonie, Sylvain et David pour les mille et un moments de chance partagés entre nous. Eric.

PS : Pour les lecteurs sceptiques, voici la preuve même de notre chance inouïe : les conditions météorologiques des jours suivants ont conduit à l'annulation de 3 courses de la Patrouille des Glaciers 2024, et à bien d'autres excursions, pour cause de neiges abondantes, de vents et de températures ressenties à – 35 degrés à Tête Blanche, etc.



Escalade Ailefroide

DU 10 AU 14 JUIN 2024

Texte de Christine Tendall, photos de tous



Ailefroide, dans le parc naturel national des Écrins, Hautes-Alpes, est situé dans un fond de vallon très sauvage, cerné de tous côtés par des parois rocheuses abruptes d'un magnifique granit très apprécié par les chaussons d'escalade, donc un paradis pour les grimpeurs.

Notre réservation de logement au Chalet-Hôtel d'Ailefroide, confirmée quelques semaines auparavant, puis annulée deux ou trois jours avant notre départ par ledit hébergement, a bien provoqué des sueurs froides à notre chef de course Yves-Alain, d'où un flot d'échanges WhatsApp pour trouver un plan B : le « passage-clé » se rencontre parfois bien avant la course elle-même. Donc nouveau logement au gîte « Lei Mendi », à l'historique et conception particuliers, qui sentait bien un peu le renfermé de l'hiver et une température plutôt frigo, première semaine d'ouverture oblige, exigeant les doudounes lors des repas.



Les contretemps ont toujours un bon côté : l'organisation des repas, courses au petit magasin d'alimentation, préparation des repas et corvées de vaisselle nous a permis de nous connaître et nous apprécier, éléments essentiels lorsqu'on est encordé.

Malgré la météo incertaine et plutôt fraîche de ce printemps, Yves-Alain nous a chaque jour trouvé de la belle escalade abordable pour tous (avec parfois perso un peu de triche, dégainé magique, pédale etc.) en profitant au maximum des expositions au soleil :

1^{er} jour : moulinettes à l'école de la Fissure, où les pieds font l'essentiel, bonne mise en orteils pour les jours suivants.

2^e jour : longues voies sur le secteur Première Pointe de Pavalar avec « Little Pavalar » et « Gazons Maudits » en parallèle. Descente en rappel : apparemment un certain jeu de cordes à double « Mammut » certifiées 50 m ont donné des sueurs froides à Jean-Louis qui arrivait plus qu'en bout de corde au relais suivant : la vigilance est toujours de mise malgré les certifications de « Mammut ». Non contents de ces 300 m d'escalade, nous sommes allés faire quelques moulinettes au secteur de la Draye.

3^e jour : longues voies sur le secteur La Poire d'Ailefroide avec « Écrins Total » et « La Cocarde » à nouveau en parallèle. En plus, Yves-Alain et Sevan qui n'avaient pas encore assez mal aux doigts et orteils, ont galopé sur « Serfouette Express ».

4^e jour : longues voies sur le secteur de la Draye « Chaud Biz » et « Super Raoul ». Puis pour enfin remettre nos orteils à plat et détendre nos doigts nous sommes montés par un bon sentier au sommet de la Tête de la Draye, vue magnifique alentour dont le Glacier Blanc et le Mont Pelvoux avec pique-nique et bonne sieste.

Ailefroide est doté d'une crêperie et surtout d'un bar « Ailechaude » hyper sympathique



Un tout grand merci à l'organisation bienveillante et débrouillarde de nos deux chefs, Yves-Alain et Jean-Louis, leur amitié et leur partage avec Jennifer, Michèle, Romaine, Gilles, Sevan et Christine..

pour une bonne bière et un sabich (sandwich bourré de bonnes choses) ou humus tout aussi délicieux.

Le dernier jour une petite pluie le matin ne nous a pas gênés pour une randonnée d'adieu (flore et chamois) jusqu'au pont népalais sur le sentier qui mène à la cabane du Pelvoux.



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

Randoflore Val Maira

DU 15 AU 21 JUIN 2024

Texte de Jacqueline et Marianne, photos de Françoise



Partis sous la pluie à bord de trois bus conduits par des participants en direction du Val Maira, « la perle occitane » du Piémont, nous avons atteint notre destination dans l'après-midi : l'hôtel « Le Marmotte » à Acceglio. Après la prise des chambres, lors d'une marche – bienvenue après le long voyage – sur le « Court chemin », nous avons pu voir d'emblée que la flore du Val Maira était riche. Durant notre séjour, nous avons bénéficié d'une météo idéale : beau mais pas trop chaud. La pluie annoncée n'est venue qu'au 6^e jour, nous avons donc été bénis des Dieux.

Nos cheffes de course avaient planifié des randonnées en étoile. Emmenés par nos chauffeurs aux points de départ, nous avons chaque jour découvert des itinéraires variés :

Le tour de la Rocca Provenzale, en passant par le col Greguri avec une vue époustouflante

et où nous avons observé de nombreux grimpeurs.

Le magnifique Lago Nero auquel nous avons accédé après une longue montée en franchissant des éboulis et un névé. Puis, pour une partie du groupe, le Monte Bert (2394 m.), soit le point le plus élevé de notre séjour. Le temps s'étant couvert durant l'ascension, nous n'avons pas bénéficié entièrement du panorama.

Le tour des pâturages de Langra à Caricatori où la flore était d'une richesse et d'une densité incroyables.

Le chemin des hameaux à Marmora qui nous a fait découvrir de véritables joyaux d'architecture et d'art rural.

Le charmant village de Chialvetta et son musée d'ethnographie.

Nous avons découvert une flore extraordinaire. Nos deux experts en botanique, qui nous ont





beaucoup appris durant cette semaine, sont unanimes : il y avait une rencontre de plusieurs milieux botaniques : plantes alpines, préalpines et méditerranéennes qui étaient concentrées dans des prairies vierges, pures, qui n'étaient pas foulées par le bétail, ni fauchées. La neige tardive et le temps pluvieux du printemps ont certainement provoqué l'éclosion tardive de fleurs printanières en même temps que les fleurs de saison, nous faisant bénéficier d'une flore variée, dense et magnifique.

Les stars étaient au rendez-vous : le lys orangé, l'asphodèle, la tulipe sauvage, le géranium sombre, la clématite alpine et un nombre impressionnant d'orchidées et de gentianes.

Le Val Maira est d'une très grande beauté, sauvage et préservée. La nature dans toute sa splendeur ! Mathilde, organisatrice de cette magnifique semaine, mérite un grand coup de chapeau pour avoir déniché ce val idyllique. L'hôtel « Le Marmotte » était remarquable à tous points de vue : très bon accueil, chambres confortables, petits déjeuners copieux et une cuisine piémontaise d'une très grande finesse pour le repas du soir.

Après cette semaine riche en découvertes qui s'est déroulée dans une ambiance conviviale et amicale, le retour s'est effectué sous une pluie abondante, mais avec du soleil dans les cœurs et de merveilleux souvenirs en tête.

Un chaleureux MERCI à nos cheffes de course : Mathilde Auer et Colette Dupasquier, nos deux experts en botanique : Françoise Marmy et Maurice Gremaud, nos chauffeurs : Colette Dupasquier, Georges Gobet, Nicole et Jean-Claude Schneuwly et à tous les membres du groupe de la rando.

Les participants : Mathilde Auer, Colette Dupasquier, Catherine Andrey, Renato Clément, Laurence Dafflon, Danièle Fromaget, Josette Garo, Georges Gobet, Fabienne Grandjean, Maurice Gremaud, Patricia Jaquier, Isabelle Kolly, Françoise Marmy, Jacqueline Monney, Monique Oggier Huguenin, Marie-Claude Quartier, Claudine Repond, Michel Savoy, Nicole et Jean-Claude Schneuwly, Catherine Spicher, Marianne Tomasini, Paul Walbeek.

A photograph of a person in a blue jacket and dark pants climbing a steep, light-brown rock face. The climber is positioned on the left side of the image, with their body angled upwards. The background shows a valley with a river and distant hills under a clear sky.

**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

Camp de Pâques GJ

DU 29 MARS AU 6 AVRIL 2024

Texte et photos de Marjolaine Hugonnet



Jour 1

Après un réveil des plus douloureux, mais récompensés par les retrouvailles entre amis, nous partons pour Château d'Oex où nous avons déjeuné avec de bons croissants. Puis, nous arrivons dans le petit village de Lauenen qui se situe dans l'Oberland bernois digne de son nom ! D'un pas déterminé, la troupe s'engage dans les pas de Rainer avec les skis sur le dos ou à la main pour les moins malins. Montée dans une neige un peu de printemps, puis quelques passages d'escalade et finalement face à un vent bien méchant, l'équipe arrive à l'unique Geltenhütte (2002 m) qui se voit surplombée du Wildhorn (3250 m), du Schafhick (2454 m), de l'Arpelistock (3036 m) et bien sûr du Geltenhorn (3062 m) ! Cartes, jeu des cailloux, boissons ou encore tarte au chocolat, tous les moyens sont bons pour occuper les jeunes jamais fatigués ! S'enchaînent alors les heures avec sourire, rires et éclats de joie jusqu'à ce que le repas arrive et anime de plus belle le bonheur de l'équipe ! Après le repas

l'ambiance explose dans toute sa splendeur lorsque Martin commence à jouer de la Schwytzoise ! Parmi les autres résidents de la cabane, huit montagnards, vaudois selon Rainer, nous rejoignent pour entamer une soirée mémorable ! Tournées, chants, guignoleries et joie emportent la cabane jusqu'aux abords de 23 h...

Jour 2

Le départ est prévu à 8 h mais suite à un temps laissant à désirer, nous partons une heure après. Sortis de la cabane, nous suivons Rainer qui nous emmène d'un bon pas vers notre objectif du jour... l'ARPELISTOCK !

Après près de 2 h de montée dans un vent plutôt violent, nous arrivons à un col d'où nous avons deux possibilités :

- 1) on continue dans le froid et la tempête.
- 2) on rentre à la cabane pour jouer aux cartes tout en mangeant un bon gâteau.

Le choix est vite fait... nous continuons vers le sommet avec une motivation sans précédent !!!





L'ENTREPÔT

Rappel / information

Lorsque vous allez pratiquer l'Escalade de blocs à L'Entrepôt, n'oubliez pas d'annoncer votre appartenance à notre club (munissez-vous de la carte CAS) et vous obtiendrez 10% de remise sur le prix d'entrée aux blocs (et non pour les voies d'escalade).

Piller & Kratter SA



CHAUFFAGE
SANITAIRE
TOITURES ISOLÉES
COUVERTURE / FERBLANTERIE
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



RAIFFEISEN

**Pour les passionnés
de culture et ceux qui
veulent le devenir.**

En tant que sociétaire Raiffeisen MemberPlus, vous-même, et jusqu'à trois enfants vous accompagnant, bénéficiez d'une entrée gratuite dans plus de 500 musées.

raiffeisen.ch/musees

**MEMBER
PLUS**

**Entrée
gratuite**
dans plus
de 500
musées

Une heure après, nous dépeautons pour terminer les 50 m restants à pied. Ici, le vent est plus fort que ce que nous avions imaginé ce qui oblige certains de nous à finir les derniers mètres sur les genoux ! Nous quittons vite le sommet pour rechausser les skis et entamer la descente. Dans une neige glacée, poudreuse et carton, nous essayons tant bien que mal de garder l'équilibre, mais avec ce vent.... ce n'est pas chose facile ! Après quelques chutes de quasi la totalité du groupe, nous arrivons enfin à la cabane. Se remettre en short, acheter une part de gâteau et pour certains, acheter la grosse assiette de rösti, et c'est parti pour jouer aux cartes de presque midi jusqu'à 18 h ! Un délicieux souper dans le ventre et de nouveau, ce sont les cartes qui vont nous faire passer les dernières heures avant d'aller se coucher !

Jour 3

Au réveil, un temps très mitigé se dresse au-dessus de la Geltenhütte. Un premier départ en direction du Geltenhorn prend place mais en vain. Nous faisons à peine deux pas dehors que Rainer nous fait signe de rentrer à la cabane à cause d'un vent gargantuesque. La troupe reprend place aux tables et entame de nombreuses parties de cartes. Kilian nous apprend comment bien nous servir d'une carte ainsi que d'une boussole afin de pouvoir nous orienter correctement en cas de mauvais temps. Après de longues minutes d'attente, la météo se calme. Rainer et Kilian se concertent et décident de retenter notre chance. Nous nous élançons en direction du Geltenhorn. La montée se fait tout en bonne humeur et en admiration du paysage alpin jusqu'à arriver





Dumas Transports SA

Rte de Villariaz 10

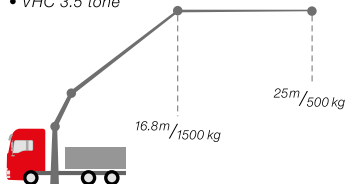
1687 Vuisternens-dt-Romont

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



*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



lucien-carrel.ch

 **tavillonneur**



au pied du Geltengletscher. Là, le baudrier est enfilé et Yoann s'élance, nerveux, comme un fusible face aux potentielles crevasses. Arrivés au col, nous chaussons nos crampons pour gravir la dernière arrête qui nous sépare du sommet. La descente se fait tout en poudreuse, l'engouement se fait ressentir sur le visage des jeunes montagnards et Léo nous montre un magnifique saut involontaire d'une corniche. La chance nous a souri, car à peine arrivée à la Geltenhütte, la météo se gâte à nouveau. Épuisée, la troupe reprend ses esprits et démarre de nouvelles parties de cartes avant de recevoir des pâtes bolognaises bien méritées ! Cette splendide journée se termine en traditionnelle Schwytzoise jouée par Martin qui fait fureur au sein de la cabane !

Jour 4

Pour entamer ce dernier jour, nous ne nous levons pas très tôt, car la course du jour n'est

pas longue. Après avoir pris le déjeuner, rangé les affaires, contrôlé et re-contrôlé que nous n'ayons rien oublié, nous partons en direction du Schafhick, un col à 2454 m. Après 2 heures de montée sous un soleil radieux, nous arrivons au col dans une tempête de neige. Nous attendons que le mauvais temps parte mais après 1 h d'attente, nous redescendons sur la Geltenhütte dans le brouillard et une bonne neige. Nous sommes descendus jusqu'à ce que la température permette à la neige de rester et nous entamons le reste de la descente à pied sous la pluie. Arrivés au bus, nous faisons une petite vidéo de remerciement pour la gardienne de la cabane et nous rentrons à Bulle en faisant une petite halte à Château d'Ex pour manger.





Préparation pour le changement sur le Portail du CAS

Confirmez dès maintenant l'adresse électronique saisie sur votre compte CAS pour pouvoir continuer de profiter des services numériques du CAS.

L'Association centrale du CAS va introduire un nouveau système de gestion des membres, le Portail du CAS, dès le début de l'année 2025. Avec l'introduction du nouveau système, le processus de connexion sera lui aussi optimisé et il sera également possible de recevoir la facture de cotisation par e-mail. Afin d'optimiser le passage au Portail du CAS, l'Association centrale souhaite vérifier au préalable le plus grand nombre possible d'adresses électroniques et s'assurer ainsi que les adresses saisies sont correctes.

Veuillez confirmer votre adresse électronique pour pouvoir continuer de profiter des services numériques du CAS. Veuillez vous connecter à votre compte sur www.sac-cas.ch. Une fois connecté-e-s, vous recevez un e-mail automatique avec un lien de confirmation de noreply@sac-cas.ch. Il faut envoyer une confirmation via ce lien. Une fois que l'adresse électronique est

confirmée via ce lien, la vérification est terminée. Si vous ne procédez pas à la confirmation via ce lien, un nouveau courrier électronique sera envoyé lors de la prochaine connexion jusqu'à ce que la vérification soit effectuée.

Si vous n'avez pas encore de compte CAS, vous pouvez créer un compte CAS personnel avec le PUK qui se trouve sur votre carte de membre. Les données personnelles peuvent être modifiées en tout temps avec le compte CAS. En outre, vous disposerez d'un accès libre à toutes les courses du Portail des courses du CAS, à l'application et de rabais dans le shop du CAS, pour ne citer que quelques exemples.

Un grand merci pour votre collaboration et votre aide !

En cas de questions, n'hésitez pas à contacter :
Michel Savoy, webmaster@cas-gruyere.ch,
+41 79 276 76 59
ou
Michèle Widmer, michele.cas@bluewin.ch,
+41 79 555 20 80

NOUVEAU

CARTE AVANTAGES CASTELLA

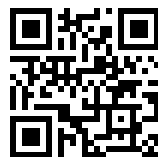
Chaque mois, **bénéficiez d'une offre spéciale**, soigneusement sélectionnée pour vous !



 Pay



Add to
Apple Wallet



Ajouter ma carte

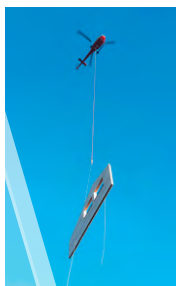


LA POSTE

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



Pour une production locale