



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS

LA GRUYÈRE

09-2024

SEPTEMBRE 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 EPEDES • 026 413 37 70



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

**Médaille 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'OBereg

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

La marche afghane... késako ? 17

Reflets de la section 19

Groupe ment jeunesse 20

Formation adultes 23

Courses de la section 24

Récits de courses 35

PHOTO DE COUVERTURE

Vers le Rocher Plat,
Isabelle Bonatti

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

SUZANNE NICOLET SECRÉTAIRE



Les Préalpes fribourgeoises et nos belles montagnes offrent des paysages époustouflants avec des lacs, des réserves naturelles et des sommets sculptés par les glaciers. La randonnée dans ces régions permet de découvrir des panoramas magnifiques et des sentiers variés, allant des forêts paisibles aux prairies fleuries et des sentiers plats aux plus pentus.

Avec l'avènement des nouvelles technologies, l'expérience de la randonnée a été transformée. Les applications de randonnée comme Komoot et SuisseMobile permettent de planifier des itinéraires détaillés, de suivre sa progression en temps réel et de découvrir des points d'intérêt locaux. Les cartes interactives et les guides numériques offrent des informations précieuses sur les conditions des sentiers, la météo et les cabanes disponibles, rendant la randonnée plus accessible et sécurisée.

De plus, les technologies de réalité augmentée (RA) enrichissent l'expérience en fournissant des informations historiques et géographiques directement sur le terrain. Par exemple, en pointant son smartphone vers un sommet, on peut obtenir des détails sur son altitude, sa formation géologique et même des anecdotes locales.

En somme, la combinaison de la beauté naturelle de nos campagnes et montagnes et des innovations technologiques crée une expérience de randonnée enrichissante et mémorable. Que vous soyez un randonneur expérimenté ou un débutant, les outils numériques actuels vous aideront à tirer le meilleur parti de votre aventure en plein air.

Toutefois, aussi perfectionnée que soit la technologie, elle ne remplacera jamais l'œil, le nez et l'oreille du randonneur. Aussi belles que soient les images capturées, rien ne peut remplacer l'émotion ressentie lorsque les yeux s'émerveillent, que l'odorat en prend plein le nez, que le silence est tout juste troublé par un sifflement d'une marmotte ou les sonnailles des vaches ou encore lorsque le froid et/ou le soleil piquent la peau.

Je vous souhaite plein de belles randonnées avec ou sans technologie, mais toujours avec beaucoup de plaisir !





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

Location radios

Pneus été - hiver

Garage multimarque

Changement pare-brise

Radio, pager, balises Spot

Diagnostic

Tomtom

Climatisation

Mains libres Parrot

Casques bucherons

Petzl

Système homme mort

Eclairage LED

RAG

Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
 Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch



CASTELLA
Pépinières et Jardins
1663 PRINGY 079 450 71 25

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



GESA
 GRUYÈRE ÉNERGIE SA



**Chauffage
 à distance**



**Mobilité
 électrique**



**Conseils
 énergétiques**



**Solaire
 photovoltaïque**



**Installations
 électriques**

Souper de soutien

Vendredi 20 septembre 2024 à 19 h

Stamm du club alpin - chemin de Bouleyre 79, Bulle



Menu

Verre de bienvenue

Soupe au chou

Assiette de jambon et sa garniture

Crème et meringues

Café

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

Inscription jusqu'au 10 sept.

par mail : lise.ruffieux@bluewin.ch

par téléphone : 079 587 94 00





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

THE
Bacchus
VINOTHIÈQUE

Boissons
Corboz
SA

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

RACLETTE À LA CABANE DES MARINDES

DU LUNDI 2 AU VENDREDI 6 SEPTEMBRE



CHF 5.- la raclette
CHF 25.- à volonté !

Au plaisir de vous rencontrer dans nos
Préalpes !

RACLETTE À LA CABANE DE L'OBBEREGG

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE À MIDI

Raclette et café
CHF 25.00 à volonté

Réservation au +41 79 224 58 46
jusqu'au 8 septembre.

Au plaisir de vous retrouver pour une nouvelle
saison !



PAPET VAUDOIS À LA CABANE DE L'OBBEREGG

DIMANCHE 20 OCTOBRE À MIDI



Repas concocté par Petit Louis
CHF 25.00 par personne

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

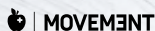
N'hésitez pas à venir partager cette journée
avec nous !

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



La journée officielle d'ouverture de saison

Toutes les informations utiles à ce sujet vous seront communiquées dans l'édition d'octobre du Bouquetin.

La date est à retenir, merci d'en parler autour de vous. N'hésitez pas à venir partager cette journée avec nous !

Les responsables : Joël Bach et Jean-François Vienny

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 079 669 95 63.

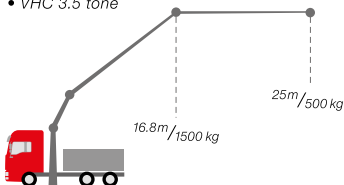
Nous vous donnons rendez-vous dès 19 heures pour l'apéritif. A bientôt !



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





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

SEPTEMBRE

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

OCTOBRE

Week-end	05 - 06	L'équipe Fermeture
----------	---------	-----------------------



INFOS CABANE

Situation

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

Coordonnées

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

SEPTEMBRE

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

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 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.

CABANE DE L'OBEREGG

1818 m

SEPTEMBRE

Week-end	14 – 15	Ouverture : Les responsables Raclette le dimanche à midi
Week-end	21 – 22	Bugnon Denyse et Patrice
Week-end	28 – 29	Monnin Gallianne

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	Libre



CABANE DES MARINDES*1868 m***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 et Nicole Gamba
Week-end	21 – 22	Christian Pittet
Semaine	22 – 28	Alexandra Sottas et Sébastien Chassot
Week-end	28 – 29	Florence et Eric Denervaud

OCTOBRE

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

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 PORTES*1218 m***En fermeture estivale**

PROGRAMME DES GARDIENNAGES SAISON 2024-2025

Nous vous informons que le planning des gardiennages de la saison 2024-2025 est ouvert. A toutes celles et ceux qui souhaitent en réaliser un ou plusieurs, nous vous invitons à contacter Joël Bach au +41 77 409 18 36.

La cabane est ouverte au public de novembre à avril, tous les samedis dès 14 h aux dimanches jusqu'à 16 h et, de plus, tous les mercredis de 10 h à 16 h de janvier à avril.

Ouverture de saison :

dimanche 27 octobre
(traditionnel bouilli)

Premier gardiennage :

2-3 novembre 2024

Dernier gardiennage :

26-27 avril 2025

Vous n'avez jamais gardienné et vous seriez tenté-e par une telle expérience ? N'hésitez pas à vous manifester ! C'est avec plaisir que nous vous épaulerons pour une première démarche.

Les responsables qui vous sont très reconnaissants pour vos engagements.

Joël Bach et
Jean-François Vienny

CABANE DES PORTES

1218 m

APPEL À TOI, CHER MEMBRE DU CAS LA GRUYÈRE BÉNÉVOLES

Nous souhaitons étoffer notre groupe de bénévoles pour certaines activités de notre Cabane des Portes : en octobre pour la préparation de l'ouverture de saison, au printemps pour la fermeture ainsi que parfois lors d'événements en cours de saison. Notre idée n'est pas que chacun participe à toutes ces occasions, mais simplement si disponible.

Ces moments d'aide sont non seulement essentiels pour la bonne organisation de la cabane et le bon accueil de nos hôtes, mais nous les souhaitons aussi conviviaux dans une ambiance amicale.

Intéressé-e ? Contactez-nous sans hésiter pour tout complément d'information ! Merci d'avance pour ton précieux soutien.

Les responsables:

Joël Bach,

+41 77 409 18 36, jobach@bluewin.ch

Jean-François Vienny,

+41 77 423 94 77, viennyjf@bluewin.ch



La marche afghane... késako ?

Texte : Marie-José Vuichard

« Tu as déjà entendu parler de la marche afghane », me demande un participant lors d'une récente randonnée, alors que nous nous désaltérons, suants et essoufflés après une bonne montée. « C'est une technique de marche qui permet de cheminer durant des heures sans se fatiguer », ajoute mon interlocuteur.

Cette précision pique mon intérêt et je balaie d'un coup l'image d'une femme en burqa qui avait instantanément surgi dans mon esprit.

J'apprends qu'il s'agit d'une technique de marche coordonnée avec la respiration.

À peine arrivée à la maison, je me rue sur mon ordinateur pour en savoir plus. S'il existe une méthode qui permet de trotter durant des heures sans afficher la moindre fatigue, je veux la connaître !

Pour ceux qui l'ignorent (et j'espère que je ne suis pas la seule...), voilà en quoi consiste cette technique qui a été observée dans les années 1980 par un Français, Edouard Stiegler, impressionné par les caravaniers afghans capables de parcourir plus de 60 km quotidiennement pendant des dizaines de jours :

La méthode est basée sur la synchronisation de la marche avec la respiration. L'exercice de base prévoit trois pas d'inspiration nasale,

un pas de rétention à poumons pleins, trois pas d'expiration par la bouche, un pas de rétention à poumons vides et, hop, on recommence le cycle ! Lorsque le parcours impose un effort physique plus intense, par exemple lors d'importants dénivelés, on adapte le rythme du souffle en réduisant la mesure, par exemple en passant à deux inspirations, une pause, deux expirations, une pause, ou en supprimant carrément les pauses.

Quant à la posture, la cage thoracique doit être ouverte pour se tenir droit sans pour autant être rigide, le regard posé devant soi. Coordonnant les enjambées avec le souffle, la respiration devient plus ample et le corps se trouve mieux oxygéné. Cette activité à la fois mentale et physique agit sur tout l'organisme.

Pas bien sorcier, pensez-vous... que nenni ! Facile en théorie, il est vrai, mais plus complexe en pratique. Car discipliner sa respiration à se calquer sur un nouveau rythme, c'est comme demander à un âne de danser le tango ! Une légère déconcentration et c'est la débâcle !

Et un autre point, non négligeable à relever : fini les bavardages. À cet exercice, le silence est roi !

Je vais m'y mettre, promis, mais je n'exclus pas quelques incartades !...





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'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



L'ÉTABLE
VILLARS-SOUS-MONT
EN GRUYÈRE

026 928 10 11

026 928 10 08



Aux Parfums
Des Saisons

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

Pâtisserie-traiteur

Boulangerie-Pâtisserie
 Confiserie et chocolat

Service traiteur
 Apéro dînatoire

www.auxparfumsdessaions.ch

Reflets de la section

ACTIVITÉS DE JUILLET

02.07	Sentiers des Fromagers	11
04.07	Tsavas-Curtillet	10
04.07	Cape au Moine	13
04.07	Ochse via Oberalpigne – Louigrat (en boucle)	12
04.07	Circuit Abländschen – Grubenberg	18
06.07	Gros Plané – Moléson	5
06.07	Fil ou Face Salève (rempl. Cascade du Giétroz)	2
07.07	Pic Chaussy	4
07.07	Rocher Plat en traversée (chang. de date) « éco-resp »	9
09.07	Hohenfluh	14
11.07	Cabane Gelten	21
11.07	Tour des Gastlosen	12
12.07	Pigne de la Lé (Suite initiation)	6
13.07	Rocher Plat	6
14.07	Lac de Soi	12
16.07	Bounavau	11
18.07	Cheibehore	30
18.07	Lac de Mayen et lac d'Aï	7
21.07	Mieschflue	10
23.07	Variations dans les Alpes Uraïnes « éco-resp »	12
23.07	Région Bärghus – Chalet Grat	15
25.07	Tour de l'Argentine	24
25.07	Horefluhe	24
27.07	Täschhütte – Pfulwe	14
30.07	Croix de Javerne – La Tourche	16

ADMISSIONS

Monney Evina
 Pittet Laure
 Robert Didier
 Rhône Christophe
 Volery Nicole
 Delley Bramaz Corinne
 Pottelbergh Tomas
 Chablos Camille
 Oppliger Fabrice
 De Groof Pascal
 Chenevard Frédéric
 Niederer Danièle
 Bernasconi Dario
 Brennon Sébastien
 Lutz Jon Andri
 Lutz Jessica
 Combriat Robert
 Jaccard Samuel
 Morf Claudia
 Mathieu Alexis
 Levrat Jean-Marc

ADMISSIONS GJ

Lutz Valentine
 Lutz Henri
 Piccand Lisa

COIN DE LA SYMPATHIE

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

M. François Despont,
 membre ;
M. Gérard Rouiller,
 membre quarantenaire ;
M. José Niquille,
 membre.

Groupement jeunesse

Course interoj – Traversée des Gastlosen classique

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

Pour tous



Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Johannes Konrad, +41 78 647 21 77

Sortie des familles

SAMEDI 7 SEPTEMBRE

Pour tous



Coût approximatif

Transport

Cheffe de courses

Emilie Jaquet, +41 79 575 14 35

Gros Perré – Vanil Carré

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

AD



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Substance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Bons souliers de montagne (pas de bas-kets), baudrier, corde, descendeur, prussik, casque.

Dénivelé, heures de marche

Environ 1000 m dénivelé, 4-5 heures de marche

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone au +41 79 287 40 70

Chef de courses

François Schouwey, +41 79 780 08 78

Chef de courses adjoint

Laurent Scheurer, +41 79 287 40 70

Période d'inscription

Jusqu'au jeudi 19 septembre

Itinéraire choisi

Montée au Gros Perré puis traversée vers le Vanil Carré

Programme – Soirée Moniteur/Chef de courses



VENDREDI 4 OCTOBRE

Invitation

Lieu et heure de départ

Stamm à 18 h 30

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Par sms ou WhatsApp chez Marjolaine Hugonnet, +41 79 933 52 63

Cheffe de courses

Marjolaine Hugonnet, +41 79 933 52 63

Chef de courses adjoint

Johannes Konrad, +41 78 647 21 77

Période d'inscription

Jusqu'au lundi 30 septembre

Itinéraire choisi

Soirée pour la mise en place du programme du GJ. La participation à cette soirée est fortement recommandée voire obligatoire :) pour les moniteurs et chefs de courses qui mettront des courses au programme. A la fin de la planification, nous profiterons de manger une fondue tous ensemble !

Pictogrammes



Randonnée pédestre



Alpinisme



Escalade



Ski de randonnée



« Eco-resp »



Raquettes



Via Ferrata



Formation



VTT



Autre évènement

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

Weekend à vélo – Sommets des cantons plats



SAMEDI 5 ET DIMANCHE 6 OCTOBRE

AD

Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 7 h 30

Subsistance

Camping

Matériel

Vélo, porte-bagage, sac ou sacoche, tente, sac de couchage, matelas, couverts, assiette, verre, lunettes à soleil, crème solaire, casque de vélo, veste coupe-vent, petite doudoune, habits pour le soir au camping.

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 50.- Nuitée et demi-pension en camping + billet de train

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Par sms ou WhatsApp chez Marjolaine Hugonnet (+41 79 933 52 63)

Nbre max participants

7

Chef de courses

Johannes Konrad, +41 78 647 21 77

Cheffe de courses adjointe

Marjolaine Hugonnet, +41 79 933 52 63

Période d'inscription

Jusqu'au mardi 1^{er} octobre

Itinéraire choisi

Weekend original où il faudra pédaler :) pour relier les sommets les plus hauts de TG-SH-ZH. Nous irons en train dans la région du sommet de départ, puis nous continuerons à vélo le trajet (environ 60 km par jour). Le retour se fera à nouveau en train. N'hésite pas à t'inscrire, ce sera une chouette expérience !

Remarques/descriptif

Jean-Bruno peut accompagner en backup si nécessaire





Formation adultes

Chef/fe de courses – CP alpinisme

SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 SEPTEMBRE



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Chef de courses

Michel Léderrey, +41 79 370 56 77

Coût approximatif

Transport



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, circulaire 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, claudenoll@bluewin.ch



CHAUSSURES
Waeber
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

Sierre-Zinal

SAMEDI 7 SEPTEMBRE
T2



Lieu et heure de départ

A déterminer à 5 h

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+2100 m / 32 km / 10 à 11 heures

Exigence physique

D - Très exigeante

Coût approximatif

Transport en voiture + bus pour redescendre

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

+41 79 283 05 78

Nbre max participants

8

Chef de courses

Pierre Scyboz, +41 79 283 05 78

Période d'inscription

Du lundi 2 septembre au jeudi 5 septembre

Itinéraire choisi

On parque au pied de la route du Val d'Anniviers, on suit les "Z" jaunes et... La magie opère. Objectif : arriver à Zinal avec un gros sourire et l'envie de recommencer.

Pierra Perchia

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

T2

|||||



Lieu et heure de départ

Parking terrain de foot La Tour-de-Trême à
8 h 30

Substance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+900 m / -900 m, 4 h 15

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Nbre max participants

10

Cheffe de courses

Evelyne Grand, +41 79 609 63 90

Période d'inscription

Du lundi 2 au vendredi 13 septembre

Itinéraire choisi

Montée du côté d'Orgevaux, jusqu'au col
de Pierra Perchia. Descente par la Joux des
Heures. Itinéraire en boucle.

Remarques/descriptif

Il n'est pas prévu que nous allions au som-
met de la Cape aux Moines !

Dent du Bourgo

DIMANCHE 15 SEPTEMBRE

T2

|||||



Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+1100 m / -1100 m, 16.5 km, 6 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Nbre max participants

8

Cheffe de courses

Evelyne Grand, +41 79 609 63 90

Période d'inscription

Du lundi 2 au samedi 14 septembre

Itinéraire choisi

Montée par le col de la Força, Vacheresse,
Dent du Bourgo, descente par Le Leity,
itinéraire en boucle,

Dent de Savigny

JEUDI 19 SEPTEMBRE

T4

|||||



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

Dénivelé 900 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'à 12 h le mercredi 18 septembre - par tél. +41 79 710 67 34

Nbre max participants

12

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, +41 79 710 67 34

Période d'inscription

Du vendredi 13 au mercredi 18 septembre

Itinéraire choisi

Gros-Mont - Le Pralet - Porte de Savigny - Dent de Savigny et retour par la Gueyre

Lever de soleil sur la Berra

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

T2

|||||



Lieu et heure de départ

Parking du terrain de foot La Tour-de-Trême à 5 h

Dénivelé, heures de marche

+420 m / -420 m, 2 h 30

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Nbre max participants

8

Cheffe de courses

Evelyne Grand, +41 79 609 63 90

Période d'inscription

Du lundi 9 au vendredi 20 septembre

Itinéraire choisi

Au départ de la buvette de l'Hauta Chia, itinéraire en aller-retour. Ou comment démarrer la journée en beauté !

Région Dent de Jaman

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

T1

|||||



Lieu et heure de départ

Parking terrain de foot La Tour-de-Trême
à 8 h 30

Situation/Altitude

Jaman

Substance

Pique-nique

Matériel

De rando, bâtons conseillés - petits
éboulements

Dénivelé, heures de marche

4 h environ

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 25.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

+41 26 912 75 82 / +41 78 812 18 09

Cheffe de courses

Denyse Dupasquier

Période d'inscription

Du jeudi 19 au samedi 21 septembre

Itinéraire choisi

Les Cases 1090 m, col de Jaman 1512 m,
contournement de la Dent de Jaman par
l'ouest, point culminant 1742 m, retour par
la Montagne d'Amont, Les Cases

Tour du Wierihore

JEUDI 26 SEPTEMBRE

T2

|||||



Lieu et heure de départ

Parking terrain de foot La Tour-de-Trême à
7 h 30

Substance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

9.2 km, +680 m

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport + télésiège

Chef de courses

Irénée Savary, +41 79 510 62 25

Période d'inscription

Du jeudi 19 au mercredi 25 septembre

Itinéraire choisi

Riedli-Nüegg (télésiège) - Nüegg -
Abendmatte - Wirie - Nüegg

Remarques/descriptif

Prendre le Magic Pass

Husegg et col du Loup

JEUDI 26 SEPTEMBRE

T3

|||||



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Matériel

Standard de randonnée pédestre

Dénivelé, heures de marche

+1050 m / 13 km / 5 h 30

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, +41 79 253 45 71

Période d'inscription

Du lundi 16 septembre au
mardi 24 septembre

Itinéraire choisi

Abländschen, près de la Chapelle. Course
en boucle

Les Gais Alpins « éco-resp »

SAMEDI 28 SEPTEMBRE

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, maté-
riel de rappel, 3 mousquetons à vis.

Dénivelé, heures de marche

Accès à pied 3 h depuis la gare d'Allières,
traversée de l'arête 3 h, retour à pied à la
gare 3 h

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max participants

6

Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, +41 79 725 26 37

Période d'inscription

Du mardi 10 au mardi 24 septembre

Itinéraire choisi

Traversée des Gais Alpins, arête rocheuse
parfois aérienne, deux rappels, escalade III
en gros souliers, approche et retour depuis
la gare d'Allières. Environ 9-10 h au total.

Tour du Lac Noir à VTT « éco-resp »

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

3 Exigeant

=====



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Bruno Parnet, +41 79 938 19 34

Remarques/descriptif

Exigences techniques 3 Exigeant
correspond à la cotation VTT
(échelle single track) S2

Dent de Broc Arête W (nouvelle date)

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

AD

=====



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Substance

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 lors de l'inscription

Nbre max participants

6

Chef de courses

Michel Léderrey, +41 79 370 56 77

Période d'inscription

Jusqu'au mardi 24 septembre

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.

Cape au Moine

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

T4

|||||



Course annulée !

Arolette 2330 m

MARDI 1^{er} OCTOBRE

T3

|||||



Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

1000 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 30.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, +41 79 230 68 35

Période d'inscription

Du samedi 21 septembre au
dimanche 29 septembre

Itinéraire choisi

Randonnée sur sentier facile. Course en
boucle.

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

des idées,
du graphisme,
des livres...



www.entreligne.ch

Le Kaiseregg

JEUDI 3 OCTOBRE

T3



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Lac Noir

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+1000m -1000 m, environ 5 h 30 de marche

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Chef de courses

Romain Chofflon, +41 79 293 41 09

Période d'inscription

Du jeudi 19 septembre au
mercredi 2 octobre

Itinéraire choisi

Euscheulspass - Golmly - Kaiseregg, retour
par Riggisalp

Giferspitz en traversée

JEUDI 3 OCTOBRE

T3



Lieu et heure de départ

Parc terrain foot la Tour-de-Trême à 6 h 45

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+1350 et -1450 m - Env. 6 h 30 et 13 km

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, +41 79 697 26 22

Période d'inscription

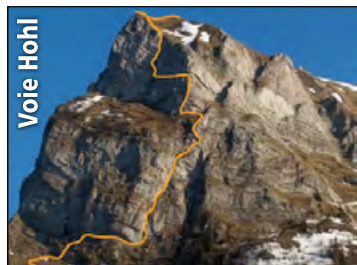
Du lundi 23 septembre au mardi 1^{er} octobre

Itinéraire choisi

Turbachtal - Giferspitz - Gstaad

Remarque

Nous nous rendrons dans le Turbachtal en
bus, prenez votre 1/2 tarif. Merci beaucoup
par avance!



Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

CUISINE TRADITIONNELLE & MAISON
BIÈRES & THÉ FROID ARTISANAUX
SOIRÉES À THÈME & ANIMATIONS
TERRASSE & COCKTAILS

OUVERT 7/7 EN SAISON
info@labuvettedulac.ch
026 915 15 70








SUGNAUX
 électroménager

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

Via ferrata dans le Val d'Hérens (nouvelle date)



SAMEDI 5 OCTOBRE

K5

=====

Lieu et heure de départ

A déterminer à 7 h

Substance

Repas de midi au restaurant (brisolée)

Matériel

Standard de via ferrata

Dénivelé, heures de marche

+600 m / 5 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport en voiture + repas de midi

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

+41 79 283 05 78

Nbre max participants

6

Chef de courses

Pierre Scyboz, +41 79 283 05 78

Période d'inscription

Du lundi 30 septembre au jeudi 3 octobre

Itinéraire choisi

Evolène le matin, brisolée à midi, Nax l'après-midi. Seul le dernier 1/3 de la via d'Evolène est difficile. Possibilité de sortir de la voie avant. Nax est très abordable, même après un bon repas.

Patraflon et Gros Brun en boucle



SAMEDI 5 OCTOBRE

T4

=====

Lieu et heure de départ

Parc CO2, La Tour-de-Trême à 7 h

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

1100 m, 6 h 30

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Merci de m'appeler au +41 79 674 68 66 pour t'inscrire

Chef de courses

David Sciboz, +41 79 674 68 66

Période d'inscription

Du vendredi 20 septembre au vendredi 4 octobre

Itinéraire choisi

Départ des Prés de l'Essert, montée jusqu'à Patraflon, jolie crête menant jusqu'au Gros Brun et descente par le chalet de Balachaux jusqu'au point de départ



**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



Récits de courses

Course des nouveaux membres

25 MAI 2024

Texte et photos de Caro et Adrien



Oyez, oyez, braves membres ! Salutations de la part des p'tits nouveaux, de Bounavaux : Julie, Rémy, Alexandre, Julien, Dominique, Valentine, Greg, Hélène, Martin, Philippe, Adrien, Sylvain, Mireille, Horst, Caro.

Il y a les téméraires du parapente, toujours prêts à sauter sans ouvrir leur voile... sans doute à cause de la soirée d'hier ou peut-être de la météo capricieuse !

Il y a ceux qui poussent leur moitié en avant : « Allez, va rencontrer du monde, c'est bon pour toi tu verras ! »

Il y a ceux qui tombent en amour avec la région, et paf, c'est le coup de foudre et ça dure !

Il y a les collègues qui se découvrent pour la première fois, comme des inconnus à une fête masquée.

Il y a les loups du silence, qui, une fois approchés, se livrent avec humilité.

Il y a les jeunes costauds et pleins d'énergie, rapides comme l'éclair pour putzer les caquelons !

Il y a les anciens qui ont parcouru les montagnes avec leur OJ et qui, encore aujourd'hui, sont heureux de partager leurs aventures ici.

Il a les femmes qui en font beaucoup, peut-être trop et qui n'ont qu'un besoin, de se faire servir pour une fois.

Il y a les maniaques du rangement, qui scrutent les verres afin que tout soit impeccable. Chacun son rôle dans la fourmilière.

Il y a ceux qui ne supportent pas la chaleur et rêvent déjà des prochaines neiges et de leurs randos glaciales.

Il y a ceux qui aiment prendre leur temps, un petit tour en hélico non prévu, ça peut refroidir.

Il y a les sociables qui veulent rencontrer du monde, et ceux qui encouragent leurs amours dans leur quête d'épanouissement.

Il y a les sprinteurs qui galopent comme des gazelles, laissant les autres en sueur.

Il y a les meneurs qui bougent leurs fesses et donnent le rythme.

Il y a les suiveurs qui se dépassent physiquement pour ne pas être laissés derrière.

... Et tout le monde finit par atteindre le sommet ensemble.



N'est-ce pas là l'essence même de notre groupe ? Une belle mixité qui, pas à pas, crée une harmonie, une richesse de partages, de sourires, d'histoires, d'intérêts communs ou différents... bref, un moment de bonheur hors du temps.

MERCI pour votre accueil, chers anciens. Merci de nous avoir transmis votre passion et les valeurs de cette association à laquelle nous

avons choisi de participer, espérons-le, activement !

Mention spéciale à :

Jean-Louis, notre chef de courses, véritable technicien qui, malgré sa blessure, nous a concocté une rando magique jusqu'au sommet du Vanil du Van. Bravo pour avoir mis notre cadet en tête. Il nous a rappelé que la sécurité et le respect sont les piliers du CAS. Promis, on fera attention.



Merci à Michèle, notre Cigale, responsable admin, qui brille de mille feux lorsque les Fourmis écoutent ses contes qu'elle nous livre avec fraîcheur. Véritable lien entre nous tous, elle nous a guidés avec générosité.

Merci à Eric, notre troisième accompagnateur, qui nous a expliqué avec enthousiasme et fierté le fonctionnement des cabanes. Avec lui, tout devient possible.

Et enfin, merci aux gardiens, passés et présents, vous vous éclatez et cela se ressent !

RAIFFEISEN



Découvrez le Valais à des conditions préférentielles.

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

raiffeisen.ch/valais

**MEMBER
PLUS**



Mont d'Arpille mixte CAS Gruyère + CAS Molésou



13 JUIN 2024

Texte et photo de Jicé

L'union fait la force

Le jeudi 13 juin 2024, les sections Molésou et La Gruyère se sont unies à 20 membres pour refaire une rando en duo.

Mais comme aux championnats d'Europe d'athlétisme en Italie, il y a eu un faux départ, la faute à un camion qui se trouvait sur la piste !

L'équipe de la Gruyère ayant pris un départ canon, il n'y a pas eu officiellement de première manche.

Alors les deux commissaires officielles, Myriam et Erika, décidèrent que l'on se donnerait rendez-vous au sommet de Mont de l'Arpille à 2085 m pour le ravitaillement.

Après un fast food sous une température quasi polaire à cause d'un gros cumulus qui se plaisait en notre compagnie, le départ de la deuxième manche a pu être donné.

Les 871 m de descente se disputèrent sur un bon rythme et avec beaucoup de fair-play sur une piste olympique revêtue d'aiguilles de mélèzes.

Après avoir avalé les 10 km de l'épreuve, les deux équipes se donnèrent rendez-vous dans un virage au-dessus de Martigny pour se désaltérer et proposer de remettre une course l'année prochaine.





L'ENTREPÔT

Rappel / information

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

Piller & Kratter sa



CHAUFFAGE
SANITAIRE
TOITURES ISOLÉES
COUVERTURE / FERBLANTERIE
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



depuis

2007

Lucien Carrel

079 767 75 50

**Tavillons
Toitures
Façades**

1627 Vaulruz • anciennement Camille Charrière



lucien-carrel.ch

 tavillonneur

Sortie de la Fête-Dieu dans les Bauges



JEUDI 30 MAI AU DIMANCHE 2 JUIN 2024

Texte de Valérie Mabboux et Rachel Dorthé.

Photos de Colette Dupasquier et Lise Ruffieux

Rendez-vous au terrain de foot de Vaulruz, formation des voitures et départ pour Les Bauges. Ralentissements, pause-café, sortie d'autoroute, enfin, nous pouvons voir les maisons avec leur toit de tôle typiques de la région. Quelques petites routes et lacets plus tard, nous parquons les voitures dans la montée du col des Prés. Les nuages sont bas, mais le temps est sec. Souliers aux pieds, pèlerines et pantalons de pluie dans les sacs, bâtons à la main, nous entamons notre ascension dans une belle forêt qui décline toute la palette des verts. Nous nous accordons une petite pause, les nuages deviennent gris foncé et quelques gouttes tombent. C'est le moment de sortir les vestes de pluie et de bâcher les sacs pour la montée vers la Pointe de la Galoppaz. Sur la crête du sommet, quelques tulipes sauvages ferment leur corolle et s'accrochent, le vent est froid et la pluie tombe drue. La croix est belle, la vue bouchée et la photo rapide. Nous entamons la descente, pente herbeuse, sentier glissant. Tout le monde est content de reprendre les voitures pour aller se sécher et se réchauffer à l'hôtel, dans le village, Les Déserts. Apéritif bien mérité, copieux repas, franches rigolades ont ponctué notre soirée.

Le vendredi, la météo n'était malheureusement pas au beau fixe. Nous nous sommes équipés et départ pour Curienne en voiture. Le ciel est gris, mais il ne pleut pas. Après la traversée du village, nous faisons une petite boucle humide dans la forêt, avant de trouver le sentier qui va nous mener à travers bois pour une descente au Trou de l'Enfer. Les flots du torrent sont bien gonflés d'une eau couleur café au lait. Les pierres sont façonnées et polies par les eaux tumultueuses. Les restes d'un fil avec hameçon pendent à un arbre, le coin est réputé pour être poissonneux, mais nous n'avons pas la bonne météo. Le sentier se poursuit, montées, descentes, flanc de coteau, prés verdoyants,



forêt luxuriante, et voilà la Passerelle du trou de l'Enfer. C'est un pont suspendu en bois qui traverse La Leysse. Sur le chemin du retour, nous avons pu admirer plusieurs sortes d'orchis. Le soir, nous avons apprécié un plat local, la Matouille. C'est une tomme des Bauges chaude que l'on sert avec des pommes de terre et des crudités. C'est un mets délicieux et très revigorant.

Le samedi, départ pour l'ascension du Mont Margériaz, rocher que l'on voit depuis les fenêtres de l'hôtel qui en a aussi pris le nom. Le sentier serpente d'abord dans la forêt, mais rapidement les arbres sont clairsemés et font place à des pâturages fleuris de petites gentianes, grandes gentianes, pensées sauvages, primevères à oreilles d'ours, orchis...



Depuis le sommet, nous pouvons admirer la vallée, mais il faut être rapide pour les photos, car les nuages ne sont pas loin et ils se font chasser par le vent. Sur le sentier de la descente, nous pouvons voir plusieurs trous d'anciennes réserves de glace qui, il y a de nombreuses années, était transportée jusqu'à Marseille.

Pour notre dernier jour, nous allons faire un petit sommet avec une croix très imposante, la croix du Nivolet. Avec un soleil timide, notre ascension commence dans une forêt de hêtres avec de belles pierres couvertes de mousse. La croix est un monument très imposant, elle est en béton recouvert de fer. Aujourd'hui, malheureusement pour nos photos, elle flirte avec le brouillard et les nuages. Une barrière métallique est installée sur le bord de la falaise, elle doit protéger les marcheurs distraits ; pour

nous il n'y a pas de vide, mais de la brume. Lors de notre descente, à l'orée de la forêt avec un rayon de soleil bienvenu, nous profitons d'une histoire bien contée par Caroline. Soleil et champ fleuri accompagnent la fin de notre randonnée.

Tous les soirs, jeux, rigolades, échanges et fous rires ont mis du soleil dans les yeux de chacun.

Merci à Lise et Colette pour toute l'organisation, qui a été rendue difficile avec la météo capricieuse. Merci à tous pour ces bons moments.

Participants : Françoise Marmy, Raymonde Grivel, Maya Fontaine, Jacqueline Rime, Anne-Marie Guillet, Caroline Equey, Marie-Claire Risse, Valérie Mabboux, Rachel Dorthé, André Sallin, Colette Dupasquier, Lise Ruffieux.



NOUVEAU

CARTE AVANTAGES CASTELLA

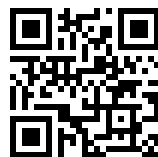
Chaque mois, **bénéficiez d'une offre spéciale**, soigneusement sélectionnée pour vous !



 Pay



Add to
Apple Wallet



Ajouter ma carte

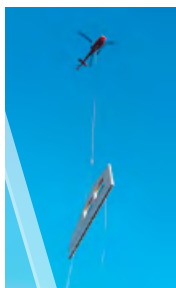


LA POSTE

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