



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS

LA GRUYÈRE

08-2025

AOÛT 2025



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



Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch

OXYGENE MONTAGNE

depuis 1990
à Ependes
des spécialistes
qui pratiquent

une vente en ligne 100% locale
<https://oxygene-montagne.ch/shop>

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

Infos utiles

ÉDITEUR

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

PRÉSIDENTE

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

ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

SITES INTERNET

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

LOCAL DE LA SECTION

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

RÉDACTION DU BULLETIN

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

GESTION DES MEMBRES

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

CABANE DE BOUNAUAUX

Grandvillard
Responsables : Denis Bossel et Mireille Bella
Réservations : +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 Rausis
Réservation : +41 79 790 45 33

CABANE DE L'OBEREKG

Jaunpass
Responsables : William Dumas,
Dominique Menoud et Bernard Bussard
Réservation : +41 79 224 58 46

CABANE DES PORTES

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

BIVOUC 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 en cabane 05

Cabanes de la section 09

Reflets de la section 15

Formation adultes 16

Groupement jeunesse 17

Courses de la section 21

Récits de courses 39

PHOTO DE COUVERTURE

Sabot de Vénus,
photo d'André Meyer

IMPRESSION NUMÉRIQUE, OFFSET

Nous imprimons/découpons aussi en grand format !

**Affiches, posters, bâches, roll-up, papier peint personnalisé,
banderoles, autocollants, toiles canvas...**

Le tout avec une encre latex à base d'eau sans odeur ni émanation de solvants !



To Print
Stéphane Piller

Prenez le temps de comparer !
Demandez une offre ! C'est sans engagement...

NOUS IMPRIMONS TOUS VOS FICHIERS ! ILLUSTRATOR, CORELDRAW, INDESIGN, PDF...

Chemin Pauvre-Jacques 36, 1630 Bulle – 026 912 50 65
www.toprint-bulle.ch – info@toprint-bulle.ch

Editorial

MICHÈLE WIDMER, PRÉPOSÉE AUX MEMBRES

« Je suis montée, j'ai bien soufflé, j'ai failli mourir. On m'a traînée, portée, j'ai vu du blanc et du noir et je suis redescendue. »

(Marie Paradis, 1778-1839)

« Vouloir, c'est pouvoir. »

(Henriette d'Angeville, 1794-1871)

Deux femmes, deux milieux sociaux, deux manières de raconter l'ascension du Mont-Blanc. En 1808 pour Marie et en 1838 pour Henriette.

Marie Paradis est issue d'un milieu pauvre. Elle ne sait ni lire ni écrire. Elle travaille comme servante dans une auberge de la vallée de Chamonix. Emmenée presque malgré elle ou sur son insistance (les avis divergent), Marie gravit le Mont-Blanc en compagnie d'autres habitants de la vallée de Chamonix sous la conduite de Jacques Balmat.

Henriette d'Angeville est une aristocrate. Elle a grandi dans un château. Elle prépare minutieusement son ascension, emportant des bas de laine et de soie, deux paires de chaussures imperméables à crampons, des pantalons en laine écossaise doublée, un tartan, un boa, deux paires de gants, une pelisse en fourrure, un bonnet en flanelle, un chapeau de paille, un masque en velours noir et des lunettes de soleil.

Marie et Henriette se sont rencontrées après l'ascension d'Henriette. Amicalement, elles partagent une petite collation avec du beurre, du pain, du miel

et un pot de crème. Un moment d'amitié en toute simplicité.

L'histoire de ces deux femmes, relatée dans « Une histoire de l'alpinisme au féminin » de Stéphanie et Blaise Agresti, est inspirante. Certains soupçonneront peut-être qu'elle a été enjolivée ; qu'importe ! Cette rencontre montre que la montagne permet de tisser des liens entre des personnes d'horizons et de conditions très différents.



La section du CAS de la Gruyère, avec ces presque 3000 membres, ne manque pas de variété en termes de métier, âge, parcours de vie et condition physique. Les uns sont des participants chevronnés aux courses du club, d'autres des « visiteurs » occasionnels. Certains se retrouvent tous les mardis et/ou jeudis. Certains sont des gardiens fidèles et assidus de nos cabanes, tandis que d'autres viennent s'y ressourcer le temps d'une pause méritée.

Il se crée des groupes au sein de la section. Cela se fait naturellement. Rien de mal à cela. Mais, tout comme l'arrivée au sommet d'une montagne ouvre l'horizon, l'appartenance au club offre une magnifique occasion d'aller au-delà de nos habitudes et de nos cercles d'amis.

Et pourquoi ne pas célébrer une nouvelle amitié avec une petite collation de pain, beurre, miel et pot de crème ... double de la Gruyère !



Messerli Groupe

Auto Electricité - Radiocommunication

MSG Solutions - Rue de l'Industrie 2 - 1630 Bulle

Tél: 026.912.83.88 - Mail: info@messerligroupe.ch



CASTELLA

Pépinières et Jardins

1663 PRINGY 079 450 71 25

LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND 

www.gruyere.com



Restaurant de

 **LA MAISON
DU GRUYÈRE**
LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND 



Eva et Christian Chassot

Restaurant agréé par les Produits du Terroir
Fondue et mets au Gruyère AOP
Coin gourmand

Grand parking - Terrasse - Place de jeux



Place de la Gare 3
1663 Pringy
t 026 921 84 22

lamaisondugruyere.ch
restaurant@lamaisondugruyere.ch



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

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

Activités en cabane

CABANE DE BOUNAUAUX

RÖSTI - JAMBON À L'OS

SAMEDI 2 AOÛT (MIDI ET SOIR) - DIMANCHE 3 AOÛT (MIDI)

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

Inscription souhaitée au 079 332 04 68
ou par mail bounavaux@cas-gruyere.ch



MESSE À LA CHAPELLE DES CLÉS

DIMANCHE 31 AOÛT 2025 À 10 H 30



Une messe sera célébrée par l'Abbé Guy Oberson en l'honneur de nos membres décédés durant la dernière année. Elle sera animée par le *Chœur des Gueux*.

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



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



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

CABANE DES MARINDES

ANNONCE

Nous avons le grand plaisir de vous présenter le binôme qui assure désormais, avec enthousiasme et responsabilité, la gestion de la cabane des Marindes.

Pascal Rausis, fidèle pilier de la cabane depuis de nombreuses années, continue de mettre son expérience, sa passion de la montagne et sa connaissance du lieu au service de tous. A ses côtés, nous accueillons avec joie Jeannot Barras, qui vient renforcer cette équipe dès la saison 2025. Ensemble, ils forment un tandem complémentaire, engagé et dynamique, à qui nous souhaitons beaucoup de plaisir dans cette belle mission. Nous les remercions d'ores et déjà pour leur précieuse implication.

Nous saisissons également cette occasion pour adresser un immense merci, empreint de gratitude et d'émotion, à Marie-Hélène. Pendant de nombreuses années, elle s'est investie avec un dévouement exemplaire dans la gestion de la cabane. Ses compétences, sa disponibilité sans faille et sa bonne humeur communicative ont profondément marqué la vie de ce lieu, le rendant à la fois chaleureux et accueillant.

Une page se tourne, certes, mais nous sommes certains que le chemin nous offrira encore bien des occasions de croiser Marie-Hélène – que ce soit au détour d'un sentier, d'une trace à ski ou autour d'un feu de cabane.

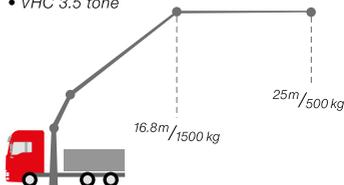
Chère Marie-Hélène, nous te souhaitons de tout cœur beaucoup de bonheur et de sérénité dans la suite de tes aventures. Merci pour tout !



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-roulier / Semi-remorque
- Camion-grue 10-14 tone/m
- Grue spéciale
- VHC 3.5 tone



Notre expérience a choisi la
QUALITÉ

Rte Principale 144
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch



Cabanes de la section

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

CABANE DE BOUNAUAUX 1620 m

AOÛT

Week-end	02 – 03	Bossel Denis et Bella Mireille
Semaine	03 – 09	Minder Joëlle et Luc – Barbey Isabelle
Week-end	09 – 10	Ducrest Stéphane – Mollard C.
Semaine	10 – 16	Chambovey Marie-Claude – Gross Madeleine
Week-end	16 – 17	Savary Emilie
Semaine	17 – 23	Roux Gilbert – Cudré-Mauroux Pascal
Week-end	23 – 24	Delaquis Jean-Marc et Lucienne – Balmer Francis et Isabelle
Semaine	24 – 30	Sapin Ludivine
Week-end	30 – 31	Girard Charly – Bovigny Claude – Boschung Daniel

SEPTEMBRE

Semaine	31 – 06	Berset François
Week-end	06 – 07	Lunardi Rafaël – Tezza Valentina
Semaine	07 – 13	Bapst Sébastien – Bapst Dominique
Week-end	13 – 14	Rumo Gérald – Schafer Daniel
Semaine	14 – 20	Brasey Thierry – Comment Edwige
Week-end	20 – 21	Girard Jacques – Fabienne – Périsset M.-André – Carole
Semaine	21 – 27	Félix Christain
Week-end	27 – 28	Félix Christain
Semaine	28 – 04	Gachet Marie-Céline – Scarangella Bernadette



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

depuis

2007

Lucien Carrel

079 767 75 50

**Tavillons
Toitures
Façades**

1627 Vaulruz · anciennement Camille Charrière



lucien-carrel.ch



tavillonneur

RAIFFEISEN

CHARDONNENS
BOISSONS

Boissons
Corboz
S.A.

Chez
Bacchus
VINO & THÉQUE

BIERES.CH

AOÛT

Week-end	02 – 03	Bernard Roch, Régis Bugnon et Gilbert Maillard
Semaine	04 – 08	Bernard Roch, Régis Bugnon et Gilbert Maillard
Week-end	09 – 10	Jacques Dafflon et Patrice Bugnon
Semaine	11 – 15	Jacques Dafflon et Patrice Bugnon
Week-end	16 – 17	Marie-Claude et Yves Quartier
Semaine	18 – 22	Marie-Claude et Yves Quartier
Week-end	23 – 24	Bernard Eltschinger & Cie
Semaine	25 – 29	Bernard Eltschinger & Cie
Week-end	30 – 31	Bernard Eltschinger & Cie

SEPTEMBRE

Week-end	06 – 07	Philippe Sugnaux et Christophe Tercier
Week-end	13 – 14	Anne et Denis Golliard – Patricia et Jacques Dafflon
Week-end	20 – 21	Pierre-André Jaquet
Week-end	27 – 28	Schouwey Christiane, Thomas & famille


INFOS CABANE
Situation

Situé sur un petit tertre au pied de la face nord du Molésou, 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.



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.auxparfumsdessaisons.ch

**BULLE
SERVICE**

NETTOYAGE & CONCIERGERIE

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



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

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

CABANE DES MARINDES 1868 m**AOÛT**

Week-end	02 – 03	Mathilde et Caroline Schouwey
Semaine	03 – 09	Raymonde et Jean-Marie Grivel, Catherine Labhart et Denis Martin
Week-end	09 – 10	Rita et Aline
Semaine	10 – 16	Pierrette et Daniel Blatter, Noëlle Fernandez et Claude Egger
Week-end	16 – 17	Famille Alain Jacquat
Semaine	17 – 23	Mauricette Saugy, Joëlle Duc et Catherine Marchand
Week-end	23 – 24	Pierre-André Jaquet
Semaine	24 – 30	Christine Borcard et Damaris Gouba
Week-end	30 – 31	Famille Anne-Lyse et Jean-Luc Poffet

SEPTEMBRE

Semaine	31 – 06	Julien Progin
Week-end	06 – 07	Didier Waeber
Semaine	07 – 13	Erika et Philippe Chatagny
Week-end	13 – 14	Léo Rausis Stéphane Giroud
Semaine	14 – 20	Léo et Marie
Week-end	20 – 21	Responsables
Semaine	21 – 27	Alexandra Sottas et Sébastien Chassot
Week-end	27 – 28	Christian Pittet
Semaine	28 – 04	Marie-Claude et Yves Quartier

**CABANE DE L'OBBEREGG** 1818 m**CABANE DES PORTES** 1218 m**En fermeture estivale****INFOS CABANE****Situation**

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

Coordonnées

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

Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place. 40 places en dortoirs, prendre votre sac de couchage, réservation obligatoire.

Réservation/information

Pascal 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

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert

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



Grand-Rue 21

**SPO
RTS**
in
the
heart
of
Bienne
a
ventures

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

SPORTS AVENTURES / ROUTE DE BILLENS 18 /
1800 ROMONT / 026 652 40 41 /
SPORTS-AVENTURES.CH
LUNDI FERMÉ // MARDI 9H-12H / 13H30-16H //
SA 9H-12H / 13H30-16H

Reflets de la section

ACTIVITÉS DE JUIN

03.06	Randoflore Seniors Tenerife	27
03.06	Cours initiation alpinisme – Module I (M+E)	28
04.06	Camp d'escalade à Arnad (Vallée d'Aoste, IT)	7
05.06	Boucle au Col de Lys	13
05.06	Formation escalade outdoor IV	10
05.06	Kaiseregg	5
05.06	Les Hauts de Montbovon	19
08.06	Aiguilles de Baulmes – Gorges de Covatanaz	6
08.06	Ravitaillement des Marindes	14
10.06	Région Cogne	13
12.06	Gros Brun par Jansegg	12
12.06	Château-d'Œx – l'Aiguille – Lessoc « éco-resp »	5
14.06	Le Mont d'Or	4
14.06	Excursion ornithologie	7
14.06	CP randonnée	8
15.06	Dent de Bourgo – Les Merlas	6
17.06	Cours initiation alpinisme – Module II (F)	28
17.06	Cueillette et cuisine de plantes comestibles	5
17.06	Les Marindes	6
19.06	Et au fond de la vallée coule la Sarine « éco-resp »	9
19.06	Hundsrügg – Nüjeberg	14
19.06	Les Hauts de Crésuz	12
21.06	La Ronde des Cosmiques	5
22.06	Formation escalade outdoor V	11
24.06	Beatenberg – Niederhorn	10
26.06	Rocher des Rayes	22
26.06	Rinderberg – Horeflue	15
27.06	Lagginhorn arête sud – 4010 m	4
28.06	Homad, en boucle par Leiterepass	6
29.06	Rinderberg – Horeflue	9
29.06	Module 1 ^{er} de cordée (2)	7

ADMISSIONS

Buchan Benjamin
Jordi Laurent
Jungo Julia
Heger Sibylle
Bonnet Sébastien
Gremaud Jean-Marc
Ben Jedida Youssef
Vouillamoz Prune

ADMISSIONS GJ

Jordi Hugo
Jordi Maelle
Federici Naïma
Rouiller Rémy
Piller Leo
Donzallaz Ben

COIN DE LA SYMPATHIE

M. Jean-Claude Conus
membre.



Formation adultes

60^e cours de sécurité et de sauvetage en montagne

27 ET 28 SEPTEMBRE 2025



En sports alpins, la sécurité est primordiale. En cas d'accident, chacun doit connaître le geste qui sauve !

Alpinistes novices ou chevronnés, grimpeurs sportifs, randonneurs, skieurs de randonnée, guides de montagne et professionnels du sauvetage, spéléologues, scouts, etc., ce cours vous concerne tous ! Il aura lieu dans les environs de Moutier et est ouvert aux personnes intéressées, membres ou non du CAS, âgées de 18 ans minimum.

Trois catégories

- Alpinisme conventionnel : basse montagne, haute montagne, glacier
- Escalade sportive : falaises, salle
- Colonne de secours, guides de montagne, professionnels et partenaires du sauvetage

Dates

27 et 28 septembre 2025

Prix

CHF 130.- : enseignement, repas et nuitée (à payer à l'inscription)

Inscription en ligne

<https://www.cas-prevotoise.ch/courses/cours-de-sauvetage-2025.php>

Les inscriptions seront validées dès le versement de la finance, ceci dans l'ordre d'arrivée, le nombre de participants étant limité. Le cours a lieu par n'importe quel temps !

Responsable du cours

Julien Ryf, 079 745 84 20 ou e-mail : cours.sauvetage.moutier@gmail.com



P.S. Afin de regrouper les participants de la région dans les véhicules, vous êtes priés d'informer michel.lederrey@bluewin.ch de votre inscription en lui indiquant votre numéro de téléphone portable, il fera le nécessaire.

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

Groupement jeunesse

Alpinisme n° 5 : Course d'application

SAMEDI 16 AOÛT – DIMANCHE 17 AOÛT

PD+



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Subsistance

Cabane des Dix

Matériel

Matériel standard d'alpinisme et glacier

Dénivelé, heures de marche

Environ 1100 m de dénivelé positif par jour

Coût approximatif

CHF 70.-, nuitée + demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Chef de courses

Melchior Frick, +41 79 102 54 07

Chef de courses adjoint

Niklas Konrad, +41 78 618 17 00

Période d'inscription

Jusqu'au jeudi 31 juillet

Itinéraire choisi

Jour 1 : Montée à la Cabane des Dix (2928 m) depuis Arolla (2000 m) par le Pas de Chèvre et éventuellement la traversée de la Pointe du Pas de Chèvre.

Jour 2 : Mont Blanc de Cheilon (3870 m) par le Col de Cheilon et l'arête ouest. Descente par le même itinéraire.

Remarques/descriptif

Cotation PD+. Prérequis : avoir participé au minimum à une des quatre autres courses d'alpinisme du programme



ESPACE FEELING
Coiffure
Concept Hairwellness
Marie-Claude Collet
Rue de la Combaz 7
1630 Bulle
079 202 48 92
www.espacefeeling.com

des idées,
du graphisme,
des livres...



www.entreligne.ch

Sortie des familles: Cabane des Marindes / spéléo



SAMEDI 23 AOÛT – DIMANCHE 24 AOÛT

PD-

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Situation/Altitude

Marindes

Subsistance

Pique-niques pour 2 jours

Matériel

Casque, lampe frontale avec piles de réserve, gants de jardin, habits de pluie pas dommages pour aller dans la grotte, habits de rechange, 2 pique-niques, sac à viande.

Dénivelé, heures de marche

Montée au Marindes

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Cabane et demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Par sms ou WhatsApp chez Emilie Jaquet
+41 79 575 14 35

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Guillaume Jaquet, +41 79 585 65 50

Chef de courses adjoint

Laurent Scheurer, +41 79 287 40 70

Période d'inscription

Jusqu'au lundi 18 août

Itinéraire choisi

Montée au Marindes et spéléo (il y aura deux groupes pour la spéléo qui seront répartis sur les deux jours). Pour la sorties des familles, nous irons aux Marindes (possibilité de dormir sur place). Plus amples informations seront communiquées à chaque participant lors de son inscription.

Alpinisme n° 6: Course d'application Arrête avancée



SAMEDI 23 AOÛT – DIMANCHE 24 AOÛT

AD-

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Chef de courses

Colin Tinguely, +41 79 255 09 23

Chef de courses adjoint

Léo Scyboz, +41 79 285 01 41

Itinéraire choisi

Aiguille Purtscheller dans le massif du Mont-Blanc

Initiation à la spéléologie

SAMEDI 23 AOÛT – DIMANCHE 24 AOÛT

PD



Lieu et heure de départ

Stamm, heure sera communiquée

Situation/Altitude

Marindes

Subsistance

Pique-nique de midi pour 2 jours

Matériel

Matériel de marche, pique-nique pour 2 jours et affaires de rechange. Pour ceux de la spéléo : tenue de pluie pas dommage, casque, gants de travail ou de vaisselle, lampe frontale et piles de rechange.

Dénivelé, heures de marche

Montée et descente à la cabane des Marindes

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 30.- Transport et nuitée

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

5

Chef de courses

Guillaume Jaquet, +41 79 585 65 50

Chef de courses adjoint

Laurent Scheurer, +41 79 287 40 70

Période d'inscription

Jusqu'au mercredi 2 juillet

Itinéraire choisi

Course avec les kids ; possibilité pour les jeunes du GJ d'aller faire de la spéléologie dans une grotte des Marindes et sinon balade. Possibilité de voir les animaux dans le vallon des Morteys.



026 928 10 11

Heures d'ouverture

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

JE-VE-SA 07:00 – 23 h

DI 7 h – 21 h



026 928 10 08

Multi-longueurs dans le 5

SAMEDI 30 AOÛT



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Chef de courses

Damien Defferrard, +41 79 270 99 95

Coût approximatif

Transport

Chef de courses adjoint

Simon Niklès, +41 77 412 12 81

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Sortie surprise des moniteurs

SAMEDI 6 SEPTEMBRE – DIMANCHE 7 SEPTEMBRE



Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Johannes Konrad, +41 78 647 21 77

Instructions d'inscription

Par téléphone chez Johannes ou Marjolaine

Remarques/descriptif

Sortie réservée aux moniteurs du GJ



pittet vins
secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères

T 026 921 11 84
info@pittetvins.ch

www.pittetvins.ch

S Courses de la section



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

Sentier botanique d'Ovronnaz



JEUDI 7 AOÛT

T2

Lieu et heure de départ

Sera communiqué aux participants à 7 h 30

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée en montagne

Dénivelé, heures de marche

+950 m, - 400 m, environ 4 h de marche

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + descente en télésiège
(gratuit avec le Magic Pass)

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Chef de courses

Romain Chofflon, +41 79 293 41 09

Période d'inscription

Jusqu'au mardi 5 août

Itinéraire choisi

Ovronnaz – Odonne – La Grande Garde – La Seya –
Jorasse, descente en télésiège

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 à 8 h 30.

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.

Les Noires Joux en boucle

JEUDI 7 AOÛT

T2

=====



Lieu et heure de départ

Centre sportif à Broc à 7 h 30

Substance

Pique-nique

Matériel

Équipement de randonnée

Dénivelé, heures de marche

+1060 m, 5 h de marche, 13 km

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Philippe Lavalette, +41 79 748 35 08

Période d'inscription

Jusqu'au mardi 5 août

Itinéraire choisi

Parc Motélon – Le Paquialet d'Enbas – Tissiniva – Plan de Tissiniva – Les Noires Joux – Petite Oudèche – Grande Oudèche – Retour au parc du Motélon.

Gantrisch en boucle, Morgetepass – Leiterepass

VENDREDI 8 AOÛT

T3

=====



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Gantrisch

Substance

Pique-nique

Matériel

Standard de randonnée

Dénivelé, heures de marche

+742 m, -742 m ; 9,9 km, 6 h

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport en voiture

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

En ligne ou mail en précisant votre no de tél. Merci d'avance

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Edmée Ecoffey, +41 79 665 67 33

Période d'inscription

Du lundi 28 juillet au vendredi 1^{er} août

Itinéraire choisi

Gantrischhütte 1510 m – Morgetepass 1958 m – chaîne pour monter au Gantrisch 2176 m – descente même passage de chaînes – puis Leiterepass 1905 m – Alphütte Obernünenen 1688 m et retour au parking.

2 c'est assez, 3 c'est trop! (Videmanette) « éco-resp »



SAMEDI 9 AOÛT

T4

Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 5 h 45

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

2 x +1200 m / 7 h

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Pierre Scyboz, +41 79 283 05 78

Période d'inscription

Du lundi 4 au jeudi 7 août

Itinéraire choisi

Train à 5 h 50. Arrivée à Rougemont à 7 h 12. Montée par Quoquaire, Carboules et Entre deux Sex. Descente en cabine. (Re)montée par Martigny et Creux du Pralet. Descente en cabine (dernière à 17 h ?). Retour sur Bulle (16 h 46 - 18 h 6 ?).

Par monts ou par vaux. Nous sommes toujours là pour vous.

Agence générale de Bulle
Jacques Yerly
mobiliere.ch

Chemin de Folliéran 23, 1630 Bulle
T 026 916 10 40
bulle@mobiliere.ch

la Mobilière

2018F4

Grande Chenalette – Drônalette



DIMANCHE 10 AOÛT

AD+

Lieu et heure de départ

Selon participants à 6 h

Situation/Altitude

Grand St-Bernard 1365

Subsistance

Subsistance tirée du sac

Matériel

Casque, baudrier, grosses chaussures (évt. chaussons), 4 dégaines/personne, assureur, prussik, évt sangles. Corde 40 m par cordée

Dénivelé, heures de marche

Approche 40 min T2, 4 longueurs à grimper en chaussons/grosses chaussures selon aisance. Arête en corde tendue. Descente en T4

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci de vérifier vos informations personnelles et de les compléter, y compris un numéro de téléphone actuel

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Jérôme Widmer, +41 79 380 15 59

Chef de courses adjoint

Steffen Steinhauser, +41 79 482 43 55

Période d'inscription

Jusqu'au vendredi 8 août

Itinéraire choisi

Route jusqu'au Grand St-Bernard. Approche sur chemin de randonnée 40 min, 4 longueurs, puis corde tendue sur l'arête (maximum 5a/b EQUIPEMENT ALPIN). Descente sur chemin pédestre à chaînes et échelles côté italien.

Remarques/descriptif

Itinéraire équipé de spits. Itinéraire très aérien. Un mini rappel. Excellent rocher

Tour du Mt d'Or



JEUDI 14 AOÛT

T2

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Les Mosses

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

Dénivellation 870 m.
Environ 4 h 45 de marche

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Michel de Techtermann, +41 79 245 03 45

Période d'inscription

Du lundi 4 au mardi 12 août

Itinéraire choisi

Col des Mosses – Grande Joux – Pierre
du Moëllé – Anteinettes d'en Haut –
La Gobetta – Les Mosses.

Schratteflue – Brienzer Rothorn



VENDREDI 15 AOÛT – SAMEDI 16 AOÛT

T3

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Sörenberg

Subsistance

Hôtel de montagne

Matériel

De randonnée, souliers à bonnes semelles
Vibram

Dénivelé, heures de marche

J1 : +/-1000 m, 5 h 15 ; J2 : +1200 m, 4 h 30

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

12

Cheffe de courses

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

Période d'inscription

Jusqu'au vendredi 1^{er} août

Itinéraire choisi

J1 : Salwideli Schibegütsch – Hängst
J2 : Blattenegg – crête du Brienzer Rothorn,
descente en télécabine

Remarques/descriptif

Deux journées très contrastantes :
1^{er} jour : randonnée sur une curiosité géologique, des roches karstiques impressionnantes et crête panoramique
2^e jour : à travers les marécages, puis crête panoramique jusqu'au Brienzer Rothorn

Lac de Soi (/nouvelle date)

SAMEDI 16 AOÛT

T2

|||||



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Situation/Altitude

Val-d'Illiez

Substance

Pique-nique

Matériel

Chaussures avec bons profils,
bâtons de marche

Dénivelé, heures de marche

+1050 m,-1050 m /durée 5 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Evelyne Grand, +41 79 609 63 90

Période d'inscription

Du samedi 2 au vendredi 15 août

Itinéraire choisi

De Plan Soi monter vers le Signal de Soi,
puis continuer en traversée jusqu'au
lac de Soi. Itinéraire en aller-retour.

La Tête à Bosset

JEUDI 21 AOÛT

T2

|||||



Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

+977 m/-988 m; environ 5 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Chef de courses

Maurice Beaud, +41 79 549 47 45

Période d'inscription

Du jeudi 7 au mercredi 20 août

Itinéraire choisi

Région les Plans sur Bex

Bordierhütte – Gross Bigerhorn (/nouvelle date)



SAMEDI 23 AOÛT – DIMANCHE 24 AOÛT

T4

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Subsistance

En cabane, demi-pension, pique-nique pour le midi

Matériel

De randonnée alpine – habits chauds

Dénivelé, heures de marche

Jour 1 : +1240 m, 3 h 45 montée

Jour 2 : +740 m, 2 h 30 montée / -2050 m, 7 h descente

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 130.– Transport, hébergement

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Denis Bossel, +41 79 332 04 68

Période d'inscription

Jusqu'au dimanche 17 août

Itinéraire choisi

Jour 1 : Gasenried – Bordierhütte 2886 m

Jour 2 : Bordierhütte – Gross Bigerhorn

3626 m – Gasenried par le même itinéraire

Simmenfälle – Flusesehöri



DIMANCHE 24 AOÛT

T3

Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

11 km, 1100 m de dénivelé

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Voiture

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

12

Cheffe de courses

Lise Ruffieux, +41 79 587 94 00

Période d'inscription

Du dimanche 10 au samedi 23 août

Itinéraire choisi

La Lenk – Simmenfälle – Fluseeli –

Flusesehöri – retour par le même itinéraire

Remarques/descriptif

La course ne se fait que par beau temps et sentiers secs

Tour de Mayen

JEUDI 28 AOÛT

T3



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

1264 – 1265

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Randonnée en montagne
+ éventuellement bâtons

Dénivelé, heures de marche

9,3 km / +/-820 m / ~4 h 30

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + télécabine

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci de bien vouloir communiquer
votre no de portable

Chef de courses

Christian Meyer, +41 79 372 17 52

Période d'inscription

Du jeudi 14 au mardi 26 août

Itinéraire choisi

Départ de la randonnée :
télécabine Leysin – Tête d'Aï

COURSES « ÉCO-RESP »



Critères déterminants

1. Transports

- Transports publics (y compris bus alpin et taxi de montagne)
- Vélo
- A pied

Ce critère s'applique depuis le lieu de départ donné par le chef de course jusqu'au lieu d'arrivée

2. Comportement

- Emporter tous les déchets
- Respecter les zones de tranquillité
- Eviter de déranger la faune

Cabane FXB Panossière

JEUDI 28 AOÛT – VENDREDI 29 AOÛT

T3



Lieu et heure de départ

A définir à 7 h

Subsistance

Demi-pension + pique-niques pour 2 jours

Matériel

Randonnée (bâtons utiles)

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour : Montée à la cabane, 1000 m, et ascension du Grand Tavé + 300 m T4 (facultatif) – Descente sur la cabane 200 m

2^e jour : Descente sur Fionnay 1100 m (visite passerelle 180 m de long)

Coût approximatif

CHF 130.- Transport (voiture + bus)
+ demi-pension (sans les boissons)

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, +41 79 710 67 34

Période d'inscription

Jusqu'au dimanche 24 août

Itinéraire choisi

Départ de Mauvoisin pour le Col des Otanes et descente sur la cabane FXB Panossière. Au passage (facultatif) du Col des Otanes montée au Grand Tavé (1 h 30 aller-retour). Descente de la cabane FXB Panossière direction Fionnay par Corbassière (parking des voitures)

Remarques/descriptif

Informations supplémentaires communiquées aux participants 10 jours avant le départ. Pour le bus, prendre votre demi-tarif.

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

Chli Diamantstock

VENDREDI 29 AOÛT – DIMANCHE 31 AOÛT

AD+

=====



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Matériel

De montagne, sera précisé aux participants

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Roland Charrière, +41 79 199 95 32

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} au vendredi 22 août

Itinéraire choisi

1^{er} jour : trajet et montée à la Gruebenhutte (cabane non gardiennée) +1100 m

2^e jour : Chili Diamantstock (arête N, AD+) descente à la cabane (Bachlihutte) +500m

3^e jour : escalade et retour

Le nombre de participants dépendra des 1^{ers} de cordée

Remarques/descriptif

Trois jours dans la superbe région du Grimsel

Rocher Plat « Les pieds dans le plat »

SAMEDI 30 AOÛT

AD

=====



Lieu et heure de départ

Stamm à 6 h

Situation/Altitude

Rougemont, Videmanette

Substance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Matériel d'alpinisme selon indications du chef de course

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

Du lundi 11 au mardi 26 août

Itinéraire choisi

Rougemont – En Martigny – Creux du Pralet

Tour de l'arête de l'Argentine



DIMANCHE 31 AOÛT

T3

Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Matériel

Standard de randonnée

Dénivelé, heures de marche

+950m/-950 m, 13.4 km, 6 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

En ligne ou mail en précisant votre no de tél. Merci d'avance

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Edmée Ecoffey, +41 79 665 67 33

Période d'inscription

Du lundi 18 au vendredi 22 août

Itinéraire choisi

Parc Solalex 1469m – Roc du Châtelet (passage avec chaînes) 1876 m – La Motte – Sur Champ – Les Etroits – Col des Essets – Anzeinde – retour parc Solalex.

Renseignements auprès d'Edmée Ecoffey

Dent de Fenestral, Arête W (suite initiation)



DIMANCHE 31 AOÛT

PD

Lieu et heure de départ

Stamm à 6 h

Substance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

D'alpinisme, selon indications du chef de courses

Dénivelé, heures de marche

+/-850 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer votre numéro de portable

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Michel Léderrey, +41 79 370 56 77

Période d'inscription

Du lundi 11 au lundi 25 août

Itinéraire choisi

Voie normale

Pointe de Drôme, Grande Chenalette, Monts Telliers



DIMANCHE 31 AOÛT

T4

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

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

Nbre max. participants

7

Chef de courses

Jean-Charles Ricaud, +41 77 447 33 82

Itinéraire choisi

Hospice du Grand-Saint-Bernard – Grande Chenalette – Pointe de Drôme (2949 m) – Col du Bastillon – Monts Telliers (2951 m) – Pas des Chevaux – Hospice du Grand-Saint-Bernard.

Remarques/descriptif

Exigences techniques T4+

Pictogrammes



Randonnée pédestre



Alpinisme



Escalade



Ski de randonnée



« Eco-resp »



Raquettes



Via Ferrata



Formation



VTT



Autre évènement

Via Spluga Seniors « éco-resp »

LUNDI 1^{er} SEPTEMBRE – SAMEDI 6 SEPTEMBRE

T3



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 8 h

Situation/Altitude

Grisons – Italie

Subsistance

Hôtel demi-pension

Matériel

De randonnée avec souliers à semelles bien profilées

Dénivelé, heures de marche

400 à 900 m de dénivelé positif par jour

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 630.– Hébergements et transport des bagages ; billet de train et boissons non compris.

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

16

Cheffe de courses

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

Période d'inscription

Du dimanche 1^{er} au lundi 30 juin

Itinéraire choisi

J1 : Déplacement à Thusis

J2 : Thusis - Zillis par la Traversina

J3 : Zillis - Roflaschlucht

J4 : Roflaschlucht - Splügen

J5 : Splügen - Monte Spluga I

J6 : Monte Spluga Isola et retour en Gruyère

Remarques/descriptif

Randonnée dans un environnement magnifique sur un chemin historique construit déjà par les Romains pour relier les Grisons à l'Italie. Nous progresserons au rythme seniors avec un sac journalier léger sur des sentiers bien marqués avec quelques passages escarpés, mais sans grandes difficultés. Les bagages nous suivront par transport organisé. Les hébergements sont de charmants hôtels typiques.

Tour du Wierihore



JEUDI 4 SEPTEMBRE

T2

Lieu et heure de départ

Broc, parking de la piscine à 8 h

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

9,2 km + 680 m

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport + télésiège

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Chef de courses

Irénée Savary, +41 79 510 62 25

Période d'inscription

Du jeudi 28 août au mercredi 3 septembre

Itinéraire choisi

Télésiège de Riedli à Nüegg, puis Nüegg -
Abendmatte - Wirke - Nüegg

Remarques/descriptif

Prendre le MagicPass

Sentier géologique des Gastlosen avec géologue



JEUDI 4 SEPTEMBRE

T2

Lieu et heure de départ

Terrain de foot de la Tour de Trême à 8 h 30

Situation/Altitude

Bellegarde

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée, éventuellement de quoi
prendre des notes.

Dénivelé, heures de marche

Globalement 700 m et 4 h de marche
avec des arrêts

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

Période d'inscription

Du lundi 25 août au lundi 1^{er} septembre

Itinéraire choisi

Le parcours se fait avec les explications
de Jean-Marc Fasel professeur géologue.

Escalade Gastlosen



VENDREDI 5 SEPTEMBRE – DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

5c

Lieu et heure de départ

A convenir à 8 h

Substance

Pique-nique

Matériel

D'escalade complet

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Précise ton niveau de grimpe
et si tu grimpes en tête

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Jean-Louis Raymond, +41 76 391 45 55

Chef de courses adjoint

Yves-Alain Kuhn, +41 79 452 47 45

Période d'inscription

Du lundi 4 août au mercredi 3 septembre

Itinéraire choisi

Trois jours d'escalade dans les Gastlosen,
niveau 5a-6a selon les participants.

Propositions :

Jour 1 : Grand-Orgue : Valse viennoise,
100 m, 5b-5c, 3 longueurs,

et Pluie d'orage, 100 m, 6a, 4 longueurs

Jour 2 : Pfadflue: Bilbo, 400 m, 5a-5c

avec un pas de 6a, 10 longueurs

Jour 3 : Dent de Ruth, Pilier Diehl, 400 m,
9 longueurs, 4b-6a/A0

Remarques/descriptif

Selon le topo des Gastlosen



CLOS DES CYPRES

SERGE ANTILLE
CH-VEYRAS

Wildhorn par le Wildgrat

SAMEDI 6 SEPTEMBRE – DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

AD-



Lieu et heure de départ

Parking derrière le CO2
de La Tour-de-Trême à 9 h

Subsistance

Cabane

Matériel

Casque, baudrier, grosses chaussures (évt
chaussons), 3 mousquetons, assureur, prus-
sik, évt sangles. Corde 40 m par cordée

Dénivelé, heures de marche

Jour 1 : 720 m de dénivelé depuis Iffigenalp

Jour 2 : 990 m de dénivelé de la cabane au
sommets

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 150.- Cabane + Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Steffen Steinhauser, +41 79 482 43 55

Chef de courses adjoint

Jérôme Widmer, +41 79 380 15 59

Période d'inscription

Du vendredi 1^{er} août
au vendredi 5 septembre

Itinéraire choisi

Jour 1 : Montée depuis Iffigenalp,
jusqu'à la Wildhornhütte par le chemin d'été

Jour 2 : Depuis la cabane, montée
en direction Dürsee, continuer en direction
SW en passant à gauche du Dürsee puis
rejoindre le pied de l'arête N (~2780 m).
Montée par le Wildgrat jusqu'au sommet.

Remarques/descriptif

Rocher partiellement fragile



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).

Cabane Rambert

DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

T3



Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Repas en commun à la Cabane Rambert

Matériel

Très bonnes chaussures

Dénivelé, heures de marche

+/-1261 m, environ 6 à 7 h de marche

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport et repas à la cabane

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone, pas sms

Chef de courses

Albert Marchon, +41 79 688 34 46

Période d'inscription

Du lundi 25 août au vendredi 5 septembre

Cornettes de Bise, Chambairy et Sés du Cœur

SAMEDI 20 SEPTEMBRE – DIMANCHE 21 SEPTEMBRE

T4



Lieu et heure de départ

Stamm de Bulle à 7 h

Situation/Altitude

Carte nationale suisse 1284 Monthey,
carte IGN française 3528ET.

Subsistance

Hébergement : refuge de Bise, en demi-pension. Prévoir deux pique-niques de midi.

Matériel

Habituel de randonnée alpine.
Pas d'équipement spécifique. Drap-sac.

Dénivelé, heures de marche

J1 : +1370 m/-890 m, 7 h 30.

J2 : +1140 m/-1610 m, 8 h

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 70.- Transport (4 pers./voiture)
+ hébergement.

Période d'inscription

Dès dimanche 20 juillet

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

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

Nbre max. participants

7

Chef de courses

Jean-Charles Ricaud, +41 77 447 33 82

Itinéraire choisi

J1 : Le Flon – Chambairy (2201 m) –
col d'Ugeon – Refuge de Bise.

J2 : Refuge de Bise – Cornettes de Bise
(2431 m) – col de Verne – Sex du Cœur
(2020 m) – Pertuis de Savalène – Le Flon.

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



PRENEZ DE LA HAUTEUR!

patagonia

Trango
SPORT
NATURE

026 / 913 92 10 Rue Albert-Rieter 10, Bulle Trangosport.ch

f i



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



Récits de courses

Col d'argentière

8-9 MARS 2025

Texte : Philippe Huwiler – Photos : Le groupe



Le col d'Argentière. Le nom sonne déjà comme une richesse, un trésor à la valeur inestimable. Réaliser son ascension parfait ce sentiment de toucher le pactole dans un paysage aussi somptueux qu'enivrant. Et lorsque la météo joue de clémence, c'est carrément la fortune. Ce week-end, le massif du Mont-Blanc a fait dix nouveaux riches parmi le CAS de la Gruyère.

Mais revenons en arrière, sur le parking du CO2 à La Tour-de-Trême, où notre petite troupe de dix personnes s'entasse dans trois véhicules. Direction Argentière. Autant la route est paisible, autant trouver une place de parc dans la station un samedi de course populaire de ski alpinisme relève de la mission impossible. Et pourtant, nous l'avons fait. Notre stationnement sauvage étant finalement resté très civilisé.

Nous embarquons dans les cabines qui nous hissent jusqu'à Lognan. Logiquement, on commence par une descente, une petite

mise en jambe sur la piste damée pour rejoindre la trace en direction du col des Rachasses. Nous mettons les peaux et attaquons la première montée. Notre cheffe de course Florence, donne le tempo et l'ascension jusqu'au col se passe sans souci.

Nous découvrons alors, avec les yeux gourmands d'un enfant, le glacier d'Argentière. C'est légèrement en dessous du col, pour ne pas gêner la course populaire de ski alpinisme, que nous nous installons pour un pique-nique sur l'une des plus belles terrasses des Alpes. Sustentés à défaut d'être rassasiés, nous quittons cet endroit idyllique, mais restons dans ce décor de rêve lors de la descente vers le glacier, puis de sa traversée pour gagner le refuge d'Argentière, notre destination.

Sur la terrasse de la cabane, nous profitons des derniers rayons du soleil qui embrasent les cimes d'un rose presque fluo qu'on dirait colorié par Stabilo. A l'intérieur, nous





Chauffage
à distance



Mobilité
électrique



Conseils
énergétiques



Solaire
photovoltaïque



Installations
électriques



Venez visiter notre

Vinothèque

Du Lu a.-m. au samedi matin

www.morand-vins.ch



LA BUVETTE DU LAC GUMEFENS

Le lieu

Au bord du lac de la Gruyère
Un endroit hors du temps
Sur le sentier pédestre du tour
du lac de la Gruyère

La cuisine

Des mets du terroir
Des produits fribourgeois
Des spécialités de saison
Carte des vins 100% Suisse

Le partage

Une ambiance conviviale et
apaisante !

LES VENDREDI MIDI "AVS" ET "AI"

Plat à prix réduit

- 🇨🇭 Ouverture dès le 4 avril
jusqu'à fin octobre 2025
- 📍 L'Etrey 81, 1643 Gumefens
- 📞 Réservation conseillée :
026/915.15.70

On se réjouit de vous accueillir !





prenons place autour de la même table pour le repas du soir, après l'indispensable apéro. L'ambiance est joyeuse, tous ravis d'être ici. Même Suzanne qui a perdu un plombage en croquant dans une barre énergétique.

Au menu : Chili con carne... En cabane, cela peut être pris pour une déclaration de guerre ! Pourtant, ce ne sont pas les flatulences qui ont ouvert les hostilités ce soir-là dans le dortoir, mais bien les ronflements. Tout le monde sait d'où vient l'assaut, mais on ne dira rien...

Après une courte sieste bercée par la chanson revisitée ô nuit bruyante, nous revoilà sur les lattes à 7 h... Ou plutôt d'abord en crampons, avec les skis sur le sac pour descendre la forte pente glacée jusqu'au pied du glacier. Nous le longeons avant d'atteindre l'autre glacier, celui du Tour Noir. De là, nous entamons l'ascension en direction du col d'Argentière.

Une inquiétude reste toutefois bien à l'esprit depuis la veille au soir : la météo annonce du foehn dès 14 heures. Le vent est déjà bien présent, l'altitude commence à se faire sentir, ce qui ne facilite pas notre progression, lente, mais régulière. Nos efforts sont récompensés, lorsque nous atteignons le col avec une vue à 360 degrés à couper le souffle (qui est déjà bien épais depuis 3000 mètres). Les rafales sont tombées, on en profite pour manger et boire un peu.



Mais l'horizon n'annonce rien de bon. Des rouleaux sombres enveloppent les cimes au loin. Ils se rapprochent à vue d'œil. Notre cheffe de course et son adjointe décident de ne pas traîner. Nous nous lançons avec prudence dans la descente, car la neige est encore assez dure avec de délicats morceaux de carton. Mais tout à coup, un petit bout de poudreuse épargné par la glaciation nous autorise trois virages dans du coton.

Nous longeons le glacier d'Argentière (dans le sens inverse) pour rejoindre la station. Toutefois, le vent est tel que notre visibilité est limitée et notre progression entravée. Prudentes, la cheffe de course et son adjointe trouvent malgré tout le chemin... Et au bout du glacier, nous longeons une barre rocheuse qui débouche sur le domaine skiable... Nous avons même droit à une dernière descente sur la piste encore ensoleillée jusqu'à la station.

J'emprunterai pour conclure la bonne pensée de Suzanne : « C'est curieux la vie, un jour t'es heureux et le lendemain c'est lundi ! »

Participants : Florence Luy (cheffe de course), Jacqueline Cotting-Currat (adjointe), Dionys Rutz, Dean Patterson, Murielle Patterson, Eric Daval, Dominique Chammartin, Suzanne Nicolet, Annick Monod-Mottier, Philippe Huwiler

Piller & Kratter sa



CHAUFFAGE
SANITAIRE
TOITURES ISOLÉES
COUVERTURE / FERBLANTERIE
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



Alloboissons livre chez vous



Découvrez tout
notre assortiment



Large assortiment

de vins, spiritueux,
bières et minérales



Livraison rapide

au bureau, à la maison,
au chalet, dans votre
établissement



Commandes et infos

sur alloboissons.ch
et au 0848 444 111



Offres spéciales

prix très attractifs et
nombreuses promotions

Alloboissons

MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



Région Arolla

5 ET 6 AVRIL 2025

Texte de Julien Combes (J1) et Alexandre Clerc (J2), photos de Julien, Fred et Gérard



Avant de commencer le récit de la première journée, je tiens à remercier les chefs de course, Gérard et Fred, pour avoir su adapter le programme à la dernière minute afin que nous puissions tout de même faire une sortie ce week-end du 5-6 avril, initialement prévu au Bishorn sur 3 jours.

Nous voilà donc partis pour 2 jours à Arolla, bien connu pour être le départ de la petite patrouille des glaciers, ainsi qu'un passage incontournable pour les amoureux de montagne et de ski de randonnée. Nous sommes un petit groupe composé de Gérard et Fred comme chefs de course, Suzanne, Valérie, Maeva, Alex et Julien.

Petit passage au tea-room à Evolène pour faire le point sur les 2 jours et prendre un café pour bien se réveiller. Les chefs de course nous ont proposé de faire le sommet de la Luette (3547 m) en passant par le Pas de Chèvre et la cabane des Dix.

Nous avons la chance d'avoir un magnifique soleil, aucun nuage et des températures plus que printanières. La crème solaire ainsi



qu'une bonne hydratation sont de rigueur (nous peaufinerons gentiment ce facteur après la course à l'hôtel et au restaurant).

La première étape importante de cette journée est le passage par le Pas de Chèvre, col bien connu de la région pour ses importantes installations de passerelles et d'échelles, rénovées en 2014 pour sécuriser davantage ce passage. Le manque de neige fait qu'il manque quelques barreaux pour faciliter la sortie des échelles, mais Fred avait prévu des sangles pour nous aider. La descente vers le Glacier du Cheilon est entièrement en glace, donc nous nous équipons de crampons et piolets pour sécuriser notre progression.

Nous rechaussons les skis avec les peaux et avançons tranquillement jusqu'à la cabane des Dix. Nous pique-niquons un peu avant celle-ci, au pied du Mont-Blanc de Cheilon, de la Tête Noire et de la Luette.

Nous continuons un peu après le déjeuner, mais l'après-midi étant déjà bien avancée et avec les températures





élevées, il a été décidé de ne pas monter jusqu'en haut de la Luette pour éviter un passage trop tardif avant le Pas de Chèvre, où il y avait déjà plusieurs coulées de neige lourde.

En raison des fortes températures, les conditions de descente sont inégales au niveau de la qualité de la neige. Cependant, nous savons qu'il faut avant tout apprécier le ski de randonnée pour la beauté des paysages blancs, calmes et magnifiques, ainsi que pour la bonne compagnie.

Nous devons remonter au Pas de Chèvre. La pente avant les échelles ayant pris le soleil, il n'est pas nécessaire de mettre les crampons. Fred crée de belles marches pour faciliter notre ascension vers la structure en acier. Une fois tout le monde en haut, un check avec l'ensemble des participants valide l'effort et la qualité de la journée. Pour finir, tout le monde se tourne vers la pente pour une dernière descente vers Arolla et la prise de nos quartiers dans notre hôtel. Place à la récupération et à un très bon repas dans un restaurant du village, prêts pour le J2.

Pour notre 2^e jour dans la région d'Arolla, nous partons après une bonne nuit de sommeil et un excellent déjeuner vers la cabane des Vignettes. Le temps est magnifique, pas un nuage à l'horizon et la température est plus que printanière. Après un départ sur la piste, on monte le long de la moraine pour arriver à un premier replat avec une petite pause pour remettre de la crème solaire et boire une goutte. Nous continuons ensuite



notre chemin jusqu'à rencontrer un groupe qui descend du Pigne d'Arolla. Ils nous racontent qu'il y a un jacuzzi au sommet du Pigne ; on croit d'abord à un gag, mais non c'est bien vrai, on n'arrête pas le progrès ! Arrivés au pied de la dernière montée, on entend un grondement, une chute de sérac juste derrière nous. Gérard et Fred vont vite regarder pour s'assurer que personne n'est pris dessous. Une fois que la vue se dégage, on est rassurés : plus de peur que de mal, la coulée s'est arrêtée juste devant la trace que nous venions d'emprunter. Ouf ! Après s'être remis de ces émotions, on repart avec un petit exercice, on s'encorde pour monter jusqu'à la cabane. Pour le novice que je suis, pas toujours facile de se coordonner entre la corde tendue, les conversions et tout ce qui va avec, mais c'est une belle première expérience qui donne envie de se perfectionner.

Arrivés à la cabane, on pique-nique au soleil avec une vue magnifique, que du bonheur ! Il est déjà temps de se préparer pour une belle descente avec une neige top au début et un waterslide bien drôle sur la fin. Et pour finir ce magnifique week-end comme il se doit, on est tous contents de se retrouver à la tonnelle pour partager les magnifiques moments de ce week-end.

Un tout grand merci pour tout à notre super chef de course Gérard et à Fred pour les conseils et pour l'organisation de l'hôtel et du délicieux repas de samedi soir !

Participants : Valérie, Suzanne, Maeva, Gérard, Fred, Julien et Alex

DÉCOUVREZ L'ESPACE DU PIED : L'EXPERTISE AU SERVICE DE VOS PIEDS !



ANALYSE BIOMÉCANIQUE AVANCÉE

Identifiez les besoins spécifiques de vos pieds pour une solution parfaitement adaptée.



TECHNOLOGIE DE POINTE

Des outils innovants pour concevoir des semelles sur mesure, confortables et performantes.



RÉSULTATS DURABLES

Améliorez votre posture, réduisez vos douleurs et optimisez vos performances au quotidien.

👉 Prenez contact sur notre site internet www.espace-du-pied.ch pour une expertise personnalisée ! Prestation sur rendez-vous !



Castella Sports

Grand-Rue 17
1630 Bulle
026 912 76 47





LAPOSTE

JAB
CH -1630 Bulle



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

2 0 0 2 - 2 0 2 2



Jean Barras Sàrl
Construction bois
Fin du Chêne 5
1652 Botterens

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



Nous formons des apprentis

Brevet Fédéral

Partenaire