



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 04-2025

AVRIL 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](http://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](mailto:presidence@cas-gruyere.ch)

## ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

## SITES INTERNET

[www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch) / [www.gjgruyere.ch](http://www.gjgruyere.ch)  
E-mail : [info@cas-gruyere.ch](mailto: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](mailto: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](mailto:bulletin@cas-gruyere.ch)

## GESTION DES MEMBRES

Michèle Widmer,  
Ch. Pauvre-Jacques 1, 1630 Bulle  
E-mail : [registry@cas-gruyere.ch](mailto: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'OBBERGG

Jaunpass  
Responsable : 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

## 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 04

## Activités en cabane 05

## Cabanes de la section 07

## Reflets de la section 13

## Groupement jeunesse 16

## « Ensemble tout est possible » 19

## Commission Environnement Cas La Gruyere 25

## Formation adultes 27

## Courses de la section 30

## Récits de courses 37

## PHOTO DE COUVERTURE

Depuis la cabane de Moiry,  
Sainte Vierge et les Beccs  
de Bosson, Jean-Daniel Berset

IMPRESSION NUMÉRIQUE, OFFSET

**Nous imprimons/découpons aussi en grand format !**

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

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



**To Print**  
**Stéphane Piller**

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

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

Chemin Pauvre-Jacques 36, 1630 Bulle – 026 912 50 65  
[www.toprint-bulle.ch](http://www.toprint-bulle.ch) – [info@toprint-bulle.ch](mailto:info@toprint-bulle.ch)

# Editorial

URS JAGGI, PRÉPOSÉ AU SAUVETAGE



## Entre sommets et vagues – un voyage commun

Je suis assis devant mon ordinateur et je réfléchis à un édito pour le bulletin d'avril. Mais mes pensées s'égarerent vers ma femme qui profite actuellement de son petit paradis aux Maldives. Alors que j'aime l'air frais des montagnes, elle est attirée par la mer et ses eaux claires.

Et pourtant, ces deux mondes se ressemblent plus qu'on ne le pense...

Les Alpes hautes et sublimes, rudes et majestueuses. La mer infinie, douce et puissante à la fois. Mon cœur bat pour les montagnes et leur calme. Elle, en revanche, aime la mer, le doux

bruit des vagues, le sable blanc sous les pieds, la vie éblouissante sous la surface de l'eau.

Et pourtant, aussi différents que ces mondes puissent paraître, ils portent tous deux, en eux, la même envie : la liberté, l'espace, l'émerveillement devant les merveilles de la nature. L'alpiniste cherche le point le plus haut pour regarder au loin. Le plongeur se glisse dans les profondeurs pour découvrir un nouveau monde. Tous deux se perdent dans la beauté des éléments – et se trouvent ainsi eux-mêmes.

Il en va de même pour nous, les humains. Chacun a ses propres envies, sa propre manière de vivre la vie. Mais le véritable lien ne consiste pas à tout ressentir de la même manière, mais à laisser à l'autre la place d'être lui-même – tout en se retrouvant toujours dans un horizon commun.

Puissent les montagnes continuer à nous enseigner cette liberté, et en même temps la force de préserver la solidarité.



# Activités au stamm

---

## SOIRÉE DE CLÔTURE DE LA SAISON D'HIVER 2025 VENDREDI 2 MAI 2025, 18 H 30

---

### Invitation à tous nos membres

Nous vous invitons toutes et tous à nous retrouver au stamm le vendredi soir 2 mai pour clore ensemble la saison hivernale écoulée.

A 18 h 30 apéro offert, suivi à 19 h de la présentation d'un film sur le ski en Norvège tourné par un groupe de jeunes romands (durée 45 min) avec une petite discussion finale avec l'un des protagonistes (Paul Jaquet).

Dès 20 h, la soirée se prolongera avec une fondue (participation de CHF 20.-/pers.) pour ceux qui souhaitent échanger et discuter de cette belle saison écoulée.

Nous nous réjouissons de vous retrouver nombreuses et nombreux !

Vos responsables courses et formations :  
Roland Charrière – Laurent Python – Michel Lederrey

---

## INITIATION À L'ORNITHOLOGIE DE TERRAIN JEUDI 22 MAI 2025, 19 H 30

---

Avec la collaboration du COF, Cercle Ornithologique de Fribourg, Georges Frossard nous propose une soirée d'initiation à l'ornithologie de terrain : introduction, petit diaporama et discussion sur les thèmes suivants :

- Comment se faciliter l'observation et l'identification de la gent ailée des montagnes ?
- Où regarder ? Habitat, couleurs, formes, vol, comportement, taille et chants.
- Quelques prouesses et curiosités du monde des oiseaux.
- Comment vivent les oiseaux ? Habitat, reproduction, nourriture, comportement, chant, vol, migration.
- Conservation des populations d'oiseaux : que peut-on faire ?
- Présentation des espèces que l'on pourrait observer en montagne ou en excursion.

Entrée libre, ouvert à tous

### Dates à retenir (excursions d'initiation) :

Samedi, 24 mai 2025 : Sciernes d'Albeuve – Col de Lys – Sciernes d'Albeuve

Samedi, 14 juin 2025 : Jaun – Combiflue – Lac-Noir

Détails dans notre rubrique « Courses de la section ».

# Activités en cabane

## CABANE DES PORTES – SOIRÉES PATOIS

**SAMEDI 5 AVRIL 2025, DÈS 18 H**

Vinidè yêre, kontâ ou bin tsantâ chin  
ke vo fâ pyéji : na tsanthon, na poéji,  
na babiyoula, na lèjanda, mimamin na  
kanpanna  
è portchè pâ na gougènèta din vouthron  
patê (ke châyè d'la Grevire ou bin d'ôtra pâ)  
Ti chè rêdzuyon dè vo j-oure.

**le dechando né 5 d'èvri  
du 18 àrè  
tantchi'a kan n-in d-a rin mé...  
oubin ou firàbe.**

L-a kotchè yi che vo vudrà dremi  
pèchyâtre. (Ch'anonhyi !)  
Informachyon :  
André Pauchard, +41 79 640 46 99,  
apau@netplus.ch

Venez lire, conter ou chanter ce qui vous  
fait plaisir : une chanson, une poésie, une  
anecdote, une légende, même un canular  
et pourquoi pas une gaudriole dans votre  
patois (qu'il soit de la Gruyère ou d'ailleurs).  
Tous se réjouissent de vous entendre.

**le samedi soir 5 avril  
dès 18 h,  
jusqu'à épuisement du stock...  
ou au firable.**

Il y a quelques lits si vous voulez dormir  
au chalet. (S'annoncer !)  
Information :  
André Pauchard, +41 79 640 46 99,  
apau@netplus.ch



*Laiterie*  
DE  
**GRANDVILLARD**  
LAURENT PYTHON

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



**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](mailto:sugnaux.electromenager@bluewin.ch)

[www.sugnaux-electromenager.ch](http://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](mailto:menuiserie.eloibosson@bluewin.ch) | [www.menuiserie-eloi-bosson.ch](http://www.menuiserie-eloi-bosson.ch)

# Cabanes de la section

La liste complète des gardiennages est à consulter sur le site internet : [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch)

## CABANE DES CLÉS

1352 m

### AVRIL

Week-end	05 – 06	Famille Rafael Lunardi
Week-end	12 – 13	Francine Pürro et Cie
Week-end	18 – 21	Caroline Spicher, Antony Lavanchy <b>Pâques</b>
Semaine	22 – 25	Marie-Claude Chambovey et Evelyne Dubath
Week-end	26 – 27	Florence Guillod, Michel Perroud
Semaine	28 – 02	Daniel Sturny

### MAI

Week-end	03 – 04	Anne et Denis Golliard
Semaine	10 – 11	Natacha Rumo – Keller
Week-end	17 – 18	Purro, Rumo, Nico
Week-end	24 – 25	Isabelle et Francis Balmer
Week-end	29 – 01	Isabelle Gremaud et André Jeker <b>Ascension</b>



## 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](mailto: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.

Notre expérience a choisi la  
**QUALITÉ**

Rte Principale 144  
**1628 VUADENS**  
026 912 74 75

sports cycles   
**dupasquier**  
vuadens

[www.dupasquier-sports.ch](http://www.dupasquier-sports.ch)



**AVRIL**

Week-end	05 – 06	Didier et Rosemarie Beuret
Week-end	12 – 13	Michaël Biland et Noé Delacombaz
Week-end	19 – 21	Mika et Amélie Vigna <b>Pâques</b>
Week-end	26 – 27	Colette Dupasquier

**MAI**

Week-end	03 – 04	<b>Libre</b>
Week-end	10 – 11	Raphaël Brunner et Bille Chappex
Week-end	17 – 18	Anne et David Michel
Week-end	24 – 25	Florence Guillot, Michel Perroud et Geneviève Duffey
Week-end	31 – 01	Evelyne Dubath

**INFOS CABANE****Situation**

La cabane de l'Oberekg (Obereneegg) 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.

**Contact réservations  
et gardiennage**

+41 79 224 58 46  
Responsables : William Dumas,  
Dominique Menoud  
et Bernard Bussard  
oberekg@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  
aux responsables.

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  
THÈQUE

BIERES.CH

**CABANE DES PORTES**

1218 m

**AVRIL**

Mercredi	02	Dany Gachet
Week-end	05 – 06	André Pauchard <b>Le 5 avril : soirée patois</b>
Mercredi	09	Dodo Menoud, les Mercredistes
Week-end	12 – 13	Joël et Simon Bach
Mercredi	16	José Romanens, Tintin, Didier Seydoux
Week-end	19 – 20	Marianne et André Pittet
Mercredi	23	<b>Libre</b>
Week-end	26 – 27	Jean-François Vienny et Joël Bach <b>le 26 dès 16 h : apéro de clôture de la saison</b>

**CABANE DE BOUNAUX** 1620 m**CABANE DES MARINDES** 1868 m**En fermeture hivernale****INFOS CABANE****Situation**

Située au sud de Vaulruz, sur l'arête NE des Alpettes, la cabane se trouve dans le chalet d'alpage communal de Vuadens « Les Portes d'en Haut ».

**Restauration/hébergement**

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration, cuisine à disposition. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place. 10 places en dortoirs avec duvets nordiques.

**Réservation/information**

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

**Gardiennage**

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

**Coordonnées**

2 565 900/1 159 900 –  
CN 1224 Moudon

La BCF, partenaire de vos loisirs.



[www.bcf.ch](http://www.bcf.ch)



Banque Cantonale  
de Fribourg

simplement ouvert

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



**NOLL MAÇONNERIE SA**

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

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



Grand-Rue 21

# Reflets de la section

## ACTIVITÉS DE FÉVRIER

01.02	Le Rogneux (rempl. Zollhaus-Grandvillard en 2 j.)	3
01.02	Col de Bandarray (rempl. Schafharnisch - Märe)	8
01.02	Palette d'Isenau (rempl. Walighürli)	11
01.02	Buufal, suite initiation	14
01.02	Accueil des nouveaux membres – Oberegg	26
02.02	Alpigemäre-Windergrind (rempl. Chumigalm)	13
02.02	Traversée Bellegarde-Rougemont	10
04.02	Magic Unterbäch	23
04.02	Les Monts Chevreuils	5
06.02	Wasserscheide-Gustiberg	
	course commune CAS Moléson	14
06.02	Rauflihorn	8
06.02	Bel Oiseau 2610 m	11
06.02	Chenau (rempl. Les Rodomonts-Haute Combe)	8
06.02	Schönried-Hornflue	7
08.02	Widdersgrind – Alpigemäre (suite initiation)	13
09.02	Anzère (rempl. Burgfälle) [cascade de glace]	6
09.02	Cours technique de descente	6
09.02	Wistätthore (rempl. Plan de la Douve)	8
11.02	Chälberhöni – La Videmanette	4
13.02	Dotse (rempl. Le Van – La Cua)	9
13.02	Jaun – Hundsrügg (rempl. Col Dt de Broc)	12
13.02	Les Monts Chevreuils	14
15.02	La Pare (rempl. Mannliflue)	10
15.02	Région Palette d'Isenau (rempl. Witteberghore)	8
15.02	Module Perfectionnement – Sortie 2	10
15.02	Rüwlisshore	14
15.02	Goulotte à Pollux – Par le Lac Lioson	8
15.02	Sortie pleine lune aux Portes	15
16.02	Pic Chaussy (rempl. Le Tarent)	6
16.02	Schibe-Märe (par l'arête Nord de Schibe)	6
18.02	Vounetz par le Pré de l'Essert	11
20.02	Merdasson (rempl. Les Murs d'Allières)	17
20.02	Jaun	11
22.02	Lué Bo (rempl. Bavon – épaupe du Bec Rond VS)	2
22.02	Fürflue	11
22.02	Birehubel (rempl. Bäderhorn)	7
22.02	Seehore	9
23.02	Semaine Ski rando St. Antönien	13
23.02	Col de Bastillon (rempl. Vanil Blanc suite init.)	13
27.02	Monts Chevreuils (rempl. Col de Pierra Perchia)	15
27.02	Bouleyres – Pringy	15

## ADMISSIONS

Clerc Hugo  
Chagnard Lucie  
Pernet Jonathan  
Meyer Mélanie  
Buchs Florence  
Perrenoud Jennifer  
Billod Frank  
Pfirter Daniel  
Rey Pascale  
Perritaz-Chollet Lucienne  
Handschin Nathalie  
Rosset Laura  
Eltschinger Véronique  
Niederer Audrey  
Clerc Thierry  
Barberon Pascal  
Leresche Samuel

## ADMISSIONS GJ

Borloz Gregory  
Surdez David

## COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par le décès de **M. Georg Ernst Tobler**, membre; **M. Norbert Seydoux**, membre



**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](http://www.auxparfumsdessaisons.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](http://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

des idées,  
du graphisme,  
des livres...



[www.entreligne.ch](http://www.entreligne.ch)



**ESPACE FEELING**  
**Coiffure**

Concept Hairwellness

Marie-Claude Collet

Rue de la Combaz 7

1630 Bulle

079 202 48 92

[www.espacefeeling.com](http://www.espacefeeling.com)



# Appel aux nouveaux septantenaires de la section

Tu es née ou né en 1955 ? Tu es membre de la section La Gruyère du CAS ?  
Alors ceci est pour toi.

Pour fêter tous les nouveaux septantenaires de la section, nous organisons une sortie « Randonnée automnale autour du Moléson », randonnée qui se terminera par un apéritif et un souper à la Cabane des Clés. Cette journée est fixée au samedi 25 octobre 2025.

Elle est réservée aux membres de la section nés en 1955 ainsi qu'à leur conjoint.

Seras-tu des nôtres ? Merci alors de t'annoncer auprès de Colette Dupasquier (079 697 26 22) ou de Pascal Monteleone (079 669 95 63).

Tu peux aussi ne participer qu'à l'apéro et au souper.

Les frais d'apéro et de repas seront à la charge des participants.

Au plaisir de te rencontrer !

Colette et Pascal

## 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***



**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](http://www.pittetvins.ch)

# **Groupement jeunesse**

---

## **Soirée Escalade à l'Entrepôt**

MARDI 8 AVRIL



---

### **Lieu et heure de départ**

L'Entrepôt à 18 h

### **Matériel**

Prendre baudrier et chaussons d'escalade (éventuellement assureur et magnésie). Possibilité de louer le matériel sur place

### **Coût approximatif**

CHF 16.- entrée pour la salle de grimpe

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Chef de courses**

Johannes Konrad, +41 78 647 21 77

### **Itinéraire choisi**

Soirée d'escalade en voie à l'Entrepôt. Revoir les techniques d'assurage ainsi que la grimpe en tête

---

## **Module ski 1500 3 (/complet)**

SAMEDI 12 AVRIL – DIMANCHE 13 AVRIL



---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm

### **Situation/Altitude**

Grand Paradis

### **Subsistance**

Cabane/demi-pension

### **Matériel**

Ski de randonnée (peaux, couteaux, bâtons, DVA, pelle, sonde) + glacier (baudrier, piolet, crampons)

### **Dénivelé, heures de marche**

800 m environ le 1<sup>er</sup> jour,  
1350 m environ le 2<sup>e</sup> jour

### **Coût approximatif**

CHF 80.- Transport/cabane/demi-pension

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

7

### **Chef de courses**

Damien Defferrard, +41 79 270 99 95

### **Chef de courses adjoint**

Laurent Scheurer, +41 79 287 40 70

### **Itinéraire choisi**

Grand Paradis 4061 m par la voie normal et le refuge Vittorio Emanuele 2.

---

## Soirée Escalade à l'Entrepôt

MARDI 15 AVRIL



---

### Lieu et heure de départ

L'Entrepôt à 18 h

### Coût approximatif

CHF 16.- Entrée pour la salle

### Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

### Cheffe de courses

Marjolaine Hugonnet, +41 79 933 52 63

### Itinéraire choisi

Soirée d'escalade en voie à l'Entrepôt.  
Revoir les techniques d'assurage ainsi que la grimpe en tête

---

## Camp de Pâques Wildhorn-Wildstrubel

VENDREDI 18 AVRIL – MARDI 22 AVRIL

PD+



---

### Lieu et heure de départ

Bulle à 7 h

### Subsistance

Gelten – Wildhorn – Wildstrubel  
– Lämmeren

### Matériel

Équipement complet de ski de randonnée,  
crampons, piolet, provisions pour 5 jours.  
Cartes de jass et Schwyzoise (Martin).

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

CHF 300.- Transport

### Renseignements/inscription

En ligne

### Nbre max. participants

10

### Chef de courses

Rainer Frick, +41 79 372 54 93

### Chef de courses adjoint

Kilian Brumm, +41 78 772 38 10

### Itinéraire choisi

Transport en bus et en train jusqu'au col du Pillon. Traversée Arpelistock-Geltenhütte, Cabane du Wildhorn et du Wildhorn. Schnidehorn-Wildstrubelhütte. Wildstrubel-Lämmerenhütte (et descente vers Loècheles-Bains pour ceux qui doivent rentrer chez eux). Roter. Totz-Chindbettipass-Tierhörnl-Engstligenalp-Adelboden (journée supplémentaire le 22.4.25 pour les autres).

### Remarques/descriptif

Randonnée facile mais exigeante au niveau de la condition physique sur la belle Haute Route Wildhorn-Wildstrubel. Chaque jour, un sommet de 3000 mètres avec une superbe descente.

---

## Soirée Escalade à l'Entrepôt

MARDI 22 AVRIL



---

### **Matériel**

Baudrier, sac à pof, chaussons de grimpe, dispositif d'assurage

### **Dénivelé, heures de marche**

Soirée escalade à l'Entrepôt à Bulle

### **Coût approximatif**

Transport et entrée à l'Entrepôt

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

6

### **Chef de courses**

Yoann Schouwey, +41 76 494 39 90

---

## Module escalade 1 (/complet)

SAMEDI 26 AVRIL



---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm

### **Coût approximatif**

CHF 10.- Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Instructions d'inscription**

Inscription en ligne  
ou par téléphone/message

### **Cheffe de courses**

Enola Bitz, +41 79 609 44 65

### **Chef de courses adjoint**

Christian Bosson, +41 79 606 29 27

### **Itinéraire choisi**

Journée de grimpe à l'extérieur dans un secteur de la région qui sera déterminé selon la météo et les participants (évt. St-Triphon). Cette course fait partie du module Escalade, seuls les jeunes s'étant inscrits au module en entier peuvent y participer.

---

## Soirée Escalade à l'Entrepôt

MARDI 29 AVRIL



---

### **Coût approximatif**

Transport

### **Chef de courses**

Martin Widmer, +41 79 701 84 22

# « Ensemble tout est possible »

L'aventure « Ensemble tout est possible » est trop belle pour qu'elle s'arrête.

Le 17 mai (ou le 24 mai, si la météo est incertaine le 17 mai), nous emmènerons des résidents de Clos Fleuri sur l'alpage de Paray Dorénaz (Ciernes-Picat). Ce seront 6 personnes en joëlettes et 15 à pied qui bénéficieront de notre aide

Nous sommes donc à la recherche de bénévoles pour mener à bien ce projet !

L'endroit étant idéal pour s'essayer à quelques pas d'escalade, nous cherchons 1-2 chefs de course alpi ou escalade, ainsi qu'une personne active dans les soins en cas de petits bobos.

Les pilotes et co-pilotes de joëlettes seront ceux ayant été formés pour les 3 jours du 100<sup>e</sup> anniversaire en 2023. Nous avons donc besoin de personnes

qui accompagneront les marcheurs, ou alors pour aider les pilotes.

Chacun apporte son pique-nique et sa boisson (non alcoolisée). Clos Fleuri s'occupe du dessert.

Persuadés que nous pourrions à nouveau compter sur vous pour faire découvrir notre terrain de jeu à des personnes moins mobiles que nous, 2 courses ont été créées sur Droptour. Vous pourrez vous inscrire en ligne, pour l'une ou l'autre des dates, ou mieux encore, pour les 2 !

Si besoin de renseignements, vous pouvez contacter Fran6 au 079 750 16 11, ou Muriel au 079 300 78 66

Des infos supplémentaires seront envoyées aux participants !

Un tout grand merci pour votre participation !



**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

# TRAIL

## COLOMBETTES

by Dupasquier Sport



26 avril 2025  
Vuadens  
06:30 - 18:00

Armailli 36K - 1483m D+

by Bat-Mann Constructions SA

Dzodzetz 15K - 459m D+

by Hubert Etter et Fils SA

Brebis 9K - 215m D+

by Gruyère Energie SA

Kids cup

by Ropraz SA

Snack et soupe de chalet

Cor des alpes

Plus d'infos



[www.trail-colombettes.ch](http://www.trail-colombettes.ch)



**Dumas Transports SA**

Rte de Villariaz 10

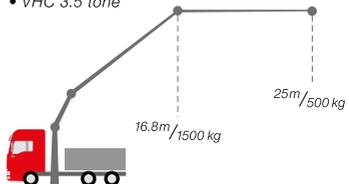
1687 Vuisternens-dt-Romont

Tél. : 026 655 11 53

Fax: 026 655 17 04

[dumas.transports@bluewin.ch](mailto:dumas.transports@bluewin.ch)

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







*Le 2<sup>e</sup> Coup de cœur du Comité attribué à Francis Grandjean*







BIANZ

	au 31.10.24	au 31.10.23
ACTIF	2'081.40	2'719.69
Cashiers	702'483.23	908'187.09
Banques	10'000.00	10'000.00
Fonds	218.21	767.83
Impôts anticipés	21'500.00	28'400.00
Stocks de marchandises évalués et dépréciés	8'963.55	22'098.20
Actifs de régularisation	13'000.00	13'000.00
Leasing CH, BA, BuRo, prêt	1.00	1.00
Mobilier et installations	1.00	2'000.00
Impôts	45'000.00	49'200.00
Immobilisé et autres	3.00	1.00
Immobilisés, Créances, Dépréciations/Dotations	817'574.39	827'717.13
Total des Passif		



# Commission Environnement CAS La Gruyère



## Activités Environnement 2025

A la suite de l'accueil majoritairement favorable à la création d'une commission environnement dans notre section lors de l'assemblée générale du 22 février, nous avons le plaisir de vous présenter les activités prévues sur ce thème durant l'année.

Tout d'abord, le travail sur le projet de 14 nouvelles zones de protections dans le canton de Fribourg, pour lesquelles le CAS a été consulté. En

concertation avec les responsables environnement des trois autres sections fribourgeoises, nous avons pris position et proposé des modifications principalement sur les itinéraires autorisés. Comme cette problématique nous concerne tous, une soirée sera organisée au stamm sur le sujet une fois la version finale publiée, afin de mieux comprendre l'importance de celles-ci et les concessions qui ont été faites.



Nous continuons également cette année notre série d'activités sur le thème de l'ornithologie, qui ont été particulièrement appréciées ces deux dernières années. Ces activités sont organisées par Georges Frossard, ornithologue amateur, mais avisé, que nous remercions de son engagement. Une soirée d'initiation aura lieu au stamm le jeudi 22 mai, suivie d'une excursion ornithologique le samedi 24 mai dans la région des Sciernes d'Albeuve et du col de Lys, une autre excursion le 14 juin avec une traversée Jaun-Lac Noir en passant par la Combiflue, et probablement un week-end durant l'été.

Vu le succès des précédentes éditions, une sortie « plantes comestibles » avec Françoise Marmy sera à nouveau organisée autour de Moléson ce printemps pour nous permettre de nous rendre compte de toute la gastronomie naturelle cachée qui nous entoure lors de nos randonnées, et en profiter lors d'un repas « nature! »!

Nous pourrions aussi mieux comprendre les problématiques de l'environnement dans lequel nous évoluons lors d'une journée « Aide aux Montagnards » organisée le 14 juin, où nous nous remonterons les manches

pour aider au maintien en état d'une exploitation d'alpage.

Sur le thème de la sensibilisation au changement climatique, Nelly Conus organisera un événement avec la climatologue Martine Rebetez, professeure de l'Université de Neuchâtel, sur le thème de la fonte des glaciers. Nous aurons également prochainement, dans le bulletin, un exposé préparé par Paolo Monticolo sur le thème de la mobilité douce et le bilan carbone de notre section. D'autres activités sont en préparation et vous seront communiquées ultérieurement, en particulier un projet de bourse d'échange de matériel de montagne organisée par Bruno Parnet.

Alex Dimitriou, notre proposé à l'environnement, va à la suite de son élection lors de l'AG intégrer le comité (en accord avec les statuts de la section adoptés le 10 mars 2022, article 8). Nous aimerions ici remercier l'assemblée du 22 février pour le soutien de ce projet ainsi qu'Alex Dimitriou d'accepter la fonction de préposé à l'environnement.

Jean-Louis Reymond, Vice-Président  
Jacqueline Cotting, Présidente





# Formation adultes

## Soirée théorique randonnée

MARDI 29 AVRIL



### Lieu et heure de départ

Stamm à 19 h

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

En ligne

### Nbre max. participants

15

### Chef de courses

Roland Charrière, +41 79 199 95 32

### Itinéraire choisi

Tu débutes en randonnée ? Ton sac est toujours trop lourd ? Je prends des bâtons ou pas ? T4 c'est un modèle de voiture ? Le b.a.-ba pour toutes tes questions sur la randonnée. On abordera plein de questions pour que les randonnées ne soient que plaisir, ou presque.

**SPORTS**  
a ventures

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

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

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

**BULLE**  
SERVICE

NETTOYAGE & CONCIERGERIE

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

25 ANS  
D'EXPERIENCE

BOUTIQUE DU TERROIR

PETIT MARCHÉ  
DE L'INTYMON

DEPUIS 1997

### 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 11

BRASSERIE DU TERROIR

L'ÉTABLE

VILLARS-SOUS-MONT  
EN GRUYÈRE

026 928 10 08

# Formation escalade Outdoor I à V



DIMANCHE 4 MAI

4c

## Lieu et heure de départ

Bulle, parking salle CO2 à 7 h

## Subsistance

Tiré du sac

## Matériel

Equipement individuel pour l'escalade libre. Les détails vous seront communiqués après l'inscription.

## Dénivelé, heures de marche

1 heure d'approche sur sentier montagne (difficulté T3-T4 max) à prévoir selon le site choisi.

## Exigence physique

A – Peu exigeante

## Coût approximatif

Transport

## Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

## Instructions d'inscription

De préférence en ligne ou par courriel

## Chef de courses

Laurent Marilley, +41 79 588 63 39

## Itinéraire choisi

Durant cette formation les bases techniques de l'escalade outdoor seront enseignées : pose des dégaines, assurage avec système tube et demi-nœud, pose d'une moulinette, réchappe, rappel, remontée sur corde multi-longueur

## Remarques/descriptif

Cette formation consiste en 2 journées en extérieur et 3 soirées d'escalade sur un site de la région (Bataille, Cerniat, Pont-la-Ville, Tuffière,...). Les chefs de courses qui m'accompagneront seront Jean-Louis Reymond, Roland Charrière et Malo Desgane. Cette formation s'adresse à des personnes étant déjà familiarisées avec les techniques d'assurage/d'escalade et désireuses d'évoluer en milieu naturel. Les salles d'escalade de votre région (p.ex. L'Entrepôt, Grimper.ch) organisent des cours et pourront vous renseigner sur les formations de bases. L'inscription est valable pour le module complet, à savoir le dimanche 4 mai (journée), les jeudi soir 15 mai, 22 mai et 5 juin, ainsi que le dimanche 22 juin (journée).

## Exigences physiques

Ces critères renseignent sur les exigences physiques requises pour les courses

<b>A</b>	peu exigeante	3-5 h temps total ; env. 800 m montée
<b>B</b>	plutôt exigeante	4-7 h temps total ; env. 800 – 1300 m montée
<b>C</b>	exigeante	6-10 h temps total ; env. 1300 – 1600 m montée
<b>D</b>	très exigeante	plus que 10 h temps total ; montée plus de 1600 m

---

## Soirée d'Initiation à l'ornithologie



JEUDI 22 MAI

---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 19 h 30

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Chef de courses**

Jean-Louis Reymond, +41 76 391 45 55

### **Chef de courses adjoint**

Georges Frossard

### **Période d'inscription**

Du lundi 5 au jeudi 22 mai

### **Description**

Voir détails sous rubrique  
« Activités au stamm »

---

## Cours initiation alpinisme – Module I (M+E)



MARDI 3 JUIN

---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 18 h

### **Matériel**

Une liste sera envoyée aux participants

### **Coût approximatif**

CHF 200.– Pour modules I-III : transports, demi-pension en cabane, participation aux frais des guides.

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Instructions d'inscription**

S'inscrire aux 3 modules en ligne.  
En s'inscrivant, les participants s'engagent pour les 3 modules I à III. L'inscription n'est validée qu'après paiement de la finance d'inscription de CHF 200.–, IBAN CH38 0900 0000 1801 2982 0

### **Nbre max. participants**

25

### **Chef de courses**

Michel Léderrey, +41 79 370 56 77

### **Période d'inscription**

Du mardi 1<sup>er</sup> avril au mardi 20 mai

### **Itinéraire choisi**

Module I Matériel et encordements (M+E)

\*Présentation du cours et organisation

\*Connaissance du matériel

\*Apprentissage des nœuds de base, des encordements et de l'assurage.

### **Remarques/descriptif**

Ce cours est destiné aux membres souhaitant débiter dans la discipline. Vous vous engagez à participer à l'ensemble des activités des 3 modules proposés, à savoir : mardi 3 juin soirée – Module I – Matériel et encordements (M+E); mardi 17 juin soirée – Module II – Falaise (F); 5 et 6 juillet week-end : Module III – Rocher et glace/Alpinisme (A).

Renseignements : +41 79 370 56 77,  
n'hésitez pas si vous avez des questions

---

# 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

## Vanil Carré

JEUDI 10 AVRIL

AD



### *Lieu et heure de départ*

Communiqué aux participants à 7 h

### *Dénivelé, heures de marche*

Entre 800 et 1000 m selon altitude de départ

### *Exigence physique*

B – Plutôt exigeante

### *Coût approximatif*

Transport

### *Renseignements/inscription*

Par téléphone

### *Nbre max. participants*

10

### *Chef de courses*

Jacques Maillard, +41 77 473 14 85

### *Période d'inscription*

Du mardi 1<sup>er</sup> au mardi 8 avril

### *Itinéraire choisi*

Itinéraire de montée classique



---

## Dent de Morcles



JEUDI 17 AVRIL

PD+

---

### **Lieu et heure de départ**

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

### **Situation/Altitude**

Ovronnaz

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

De rando, DVA, pelle et sonde, couteaux

### **Dénivelé, heures de marche**

1000 m de montée,  
mais 1500 m de descente.

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Nbre max. participants**

15

### **Chef de courses**

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

### **Période d'inscription**

Du lundi 7 au mardi 15 avril

### **Itinéraire choisi**

Montée avec les installations,  
ne pas oublier le MagicPass.  
Depuis le Petit Pré direction Fenestral,  
sommets et descente par Tête Seri, Petit Pré.

### **Remarques/descriptif**

Petit passage de portage au col Fenestral.

---

## La Tuffière-Hauterive



VENDREDI 18 AVRIL

T1

---

### **Lieu et heure de départ**

Parking terrain de foot La Tour-de-Trême  
à 12 h 30

### **Substance**

Pique-nique

### **Exigence physique**

A – Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Cheffe de courses**

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

### **Période d'inscription**

Du mardi 1<sup>er</sup> au jeudi 17 avril

### **Itinéraire choisi**

La Tuffière – couvent d'Hauterive par  
la rive droite, retour par la rive gauche  
avec cueillette de l'ail des ours.

### **Remarques/descriptif**

Ou rdv 13 h au parc après  
le pont de la Tuffière, direction Arconciel

---

## L'Arsajoux

LUNDI 21 AVRIL

T2

---



### **Lieu et heure de départ**

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

### **Situation/Altitude**

Charmey

### **Substance**

Pique-nique sans oublier l'apéro

### **Matériel**

De randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

+/-700 m

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Instructions d'inscription**

Merci d'indiquer ton No de portable

### **Cheffe de courses**

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

### **Période d'inscription**

Du mardi 1<sup>er</sup> au dimanche 20 avril

### **Itinéraire choisi**

De Charmey, montée par les Reposoirs, descente par La Vatia

### **Remarques/descriptif**

Belle sortie pascale avec vue plongeante sur le couvent de la Valsainte

---

## Grand circuit de Prez

JEUDI 24 AVRIL

T1

---



### **Lieu et heure de départ**

Parking stand de tir Tour-de-Trême à 8 h

### **Situation/Altitude**

Sarine, la commune de Prez

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Equipement de randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

+/-420 m, 20 km, 5 h de marche

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Cheffe de courses**

Erika Chatagny, +41 78 754 21 70

### **Période d'inscription**

Du vendredi 18 au mardi 22 avril

### **Itinéraire choisi**

8 h Parking stand de tir, La Tour-de-Trême, ou 8 h 30 Rte de Lentigny 71, 1747 Corserey. Grande boucle de la commune de Prez

### **Remarques/descriptif**

Le goûter sera servi à la fin de la randonnée

---

## Mont Biffé – Vanil des Cours

DIMANCHE 27 AVRIL

T2

---



### **Lieu et heure de départ**

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

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Boissons, bonnes chaussures.

### **Dénivelé, heures de marche**

+1100 m/-1100 m, 13 km,  
environ 5 h de marche

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Instructions d'inscription**

En ligne ou par téléphone

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Patrice Clerc, +41 79 778 62 25

### **Période d'inscription**

Du vendredi 4 au vendredi 25 avril

### **Itinéraire choisi**

Botterens – Mont Biffé – Vanil des Cours –  
croix Petits Monts – Châtel-sur-Montsalvens  
en boucle

---

## Vanil des Cours

SAMEDI 3 MAI

T2

---



### **Lieu et heure de départ**

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

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Bonnes chaussures

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Uniquement par téléphone, pas de SMS

### **Chef de courses**

Albert Marchon, +41 79 688 34 46

### **Période d'inscription**

Du lundi 21 avril au jeudi 1<sup>er</sup> mai

---

## Rando lectures « éco-resp »

DIMANCHE 4 MAI

T2



---

### **Lieu et heure de départ**

Gare de Bulle, heure sera communiquée

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Cheffe de courses**

Lise Ruffieux, +41 79 587 94 00

### **Période d'inscription**

Du lundi 21 avril au samedi 3 mai

### **Itinéraire choisi**

Sur le sentier des comtes,  
entre Enney et Montbovon

---

## La Crevasse Col du Tronc

JEUDI 8 MAI

T3



---

### **Lieu et heure de départ**

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

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Dénivelé, heures de marche**

12 km, 800-900 m dénivelé

### **Exigence physique**

A – Peu exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 25.- Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Uniquement par téléphone

### **Chef de courses**

Jean-Claude Perroud, +41 79 230 68 35

### **Période d'inscription**

Du lundi 21 avril au mardi 6 mai

---

## Sur les Hauts de Jaun

JEUDI 8 MAI

T2

---



### **Lieu et heure de départ**

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

### **Matériel**

Matériel habituel de randonnée, boissons,  
pique-nique

### **Dénivelé, heures de marche**

+660 m/10 km/4 h de marche

### **Exigence physique**

A – Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel

### **Nbre max. participants**

16

### **Chef de courses**

Luc Genin, +41 79 736 69 04

### **Période d'inscription**

Du lundi 21 avril au lundi 5 mai

---

## Région Cogné

MARDI 10 JUIN – JEUDI 12 JUIN

T2

---



### **Lieu et heure de départ**

Bulle, Parking du Tennis à 7 h

### **Subsistance**

Hôtel Belvédère, Gimillan

### **Dénivelé, heures de marche**

De 550 à 850 m de montée  
et 4 à 5 h par jour

### **Exigence physique**

A – Peu exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 200.– Transport + demi-pension

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Nbre max. participants**

16

### **Chef de courses**

Irénée Savary, +41 79 510 62 25

### **Chef de courses adjoint**

Serge Blanc, +41 79 213 59 76

### **Période d'inscription**

Du jeudi 3 au jeudi 24 avril

### **Itinéraire choisi**

1<sup>er</sup> jour : Lillaz – Lago Loie ou cascades

2<sup>e</sup> jour : Gimillan -Tsaplana

3<sup>e</sup> jour : Gimillan – Alp Arpisson

### **Remarques/descriptif**

Pique-nique pour 1<sup>er</sup> jour, possibilité de  
réservé à l'hôtel pour les autres jours



# Récits de courses

## Bel Oiseau 2610 m

6 FÉVRIER 2025

Texte de Sara Terrapon, photos d'Armand Ayer



Comment qualifier cette journée ? En trois mots : soleil, neige et superbe ambiance !

Pour une première sortie avec le club, je ne peux que valider et recommander ! La journée a débuté par un portage et nous a ainsi évité de glisser sur ce fameux départ de course qui généralement est peu sympathique. Ensuite, une montée magnifique sans un nuage avec un panorama incroyable !

Un bon rythme est donné par la cheffe de course et toute la troupe arrive ainsi au col. Les couteaux sont ensuite de rigueur pour nous permettre de cheminer en toute sécurité. Nous avons décidé de manger notre pique-nique sans aller au sommet, ce qui ne gâche en rien la course. Avec un tel panorama, nous attendons la descente avec joie pour continuer sur cette belle dynamique. Et nous sommes récompensés par une descente de rêve, avec vue sur le lac d'Emosson !



**HORI  
ZONS** NATURE

# DEVIENS ACCOMPAGNATEUR·ACCOMPAGNATRICE

Et fais de ta passion pour la montagne un métier

[www.horizons-nature.ch](http://www.horizons-nature.ch)

## **MONNEY Eric**

Poêles – Cheminées

Construction  
Rénovation - réparation

1633 Marsens

**079 637 70 86**

[www.monneycheminees.ch](http://www.monneycheminees.ch)



**GESA**  
GRUYÈRE ÉNERGIE SA



Chauffage  
à distance



Mobilité  
électrique



Conseils  
énergétiques



Solaire  
photovoltaïque



Installations  
électriques



Oui, cette journée est décidément un cadeau du début à la fin ! Mais nous ne sommes pas encore à la fin. Une course mixte, je vous le dis, avec une variante surprise pour la fin, avec des échelles et des galeries ! Et retour (à bon port) à la voiture !

Nos sourires à l'arrivée valent tous les mots ! Merci pour cette superbe sortie ! Plaisir et rires ont donc été le fil rouge de cette journée !

**Participants :** Chantal, Roland, Laurent, Valérie, Isabelle, Murielle, Hedwige, Armand, Edmée et Sara la narratrice du jour 😊





# CLOS DES CYPRES

SERGE ANTILLE  
CH-VEYRAS

PRENEZ DE LA HAUTEUR!

patagonia

Trango  
SPORT  
NATURE

026 / 913 9210 Rue Albert-Rieter 10, Bulle Trangosport.ch



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](http://www.boulangerie-les-arcades.ch)

# Goulotte à Pollux

15 FÉVRIER 2025

Texte de Xavier Corminboeuf, photos de Charlie Ward, Lucie Ruffieux et Xavier Corminboeuf



Départ du parking du CO2 de la Tour-de-Trême vers les 6 h... et quelques. Ouais, on s'est mal compris sur le lieu du parking, pas grave d'ici peu tout sera payant et on partira d'ailleurs.

Arrivée à l'Arsaz, youpi -13.5° ! Cela aurait pu refroidir l'ambiance d'équipe, mais, dès les premières minutes, on a tout de suite ressenti que la mayonnaise allait prendre. Petite halte au lac Lioson pour que nos 2 chefs de course valeureux débâtissent par rapport aux risques d'avalanche. Ouf, le feu vert est donné et les 4 cordées ont été nommées ! Puis début de la bonne montée pentue et le défilé de la journée arrive : le Gris Xav lança une phrase provocatrice du style : bon comme d'hab, les Vieux porteront les 4 cordes. Pour Isaac, cette phrase ne pouvait pas rester sans réponse et on ne le reverra plus de toute la montée...

Vers les 9 h, nous sommes prêts à partir dans cette belle goulotte, équipés comme des as avec tout le matos. Jérôme, le plus expérimenté de ce genre d'expédition, me regarde et me dit en souriant : « Ouais en principe ces couloirs se font lorsque c'est bien dur !!... »

Pas de chance, Isaac et Steffen (première cordée) ont enfoncé jusqu'aux genoux pendant 45 min. On a eu beau essayer de leur dire de faire un tournus, ils ne nous écoutaient plus (merci défilé !). Ensuite le vent a tourné à notre



avantage. Suite à une intuition de Charlie (deuxième cordée avec Nathan), la tête s'est dirigée sur le bord de droite du couloir entre la neige et le rocher et le rythme s'est accéléré en sachant que l'on ne s'enfonçait plus trop.

La première cordée a pris son tempo de croisière et s'est même payé le luxe de shunter un relais qui malheureusement était enseveli sous la neige. Vers les 13 h 30, nous sommes toutes et tous arrivés au col, heureux et trop content de cette belle expérience. Chapeau à Lucie (quatrième cordée avec Jérôme) qui était la seule femme de l'équipe à nous supporter et qui a dû encore gérer la perte d'un de ses

# PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

**PYTHOUD SA** - Rue du Moléson 6 - 1669 Albeuve

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



Venez visiter notre

*Vinothèque*

Du Lu a.-m. au samedi matin

[www.morand-vins.ch](http://www.morand-vins.ch)



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

**OUVERT 7/7 EN SAISON**  
[info@labuvettedulac.ch](mailto:info@labuvettedulac.ch)  
**026 915 15 70**

crampons lors de la dernière longueur. Heureusement notre St Bernard Jérôme veillait au grain !

Après un pique-nique bien mérité au sommet, la troisième cordée (Le Gris Xav et Doumè) regrette l'oubli d'un petit digestif, mais bon, la cerise sur le gâteau allait arriver : des conditions de neige superbes nous ont permis de descendre comme des bêtes jusqu'aux voitures ! Un grand merci à Steffen et Jérôme pour leur dévouement, bienveillance et sérieux lors de cette virée inoubliable.

Lucie, Doumè, Charlie, Xav, Isaac, Nathan, Jérôme et Steffen.



**Piller & Kratter sa**

CHAUFFAGE  
SANITAIRE  
TOITURES ISOLÉES  
COUVERTURE / FERBLANTERIE  
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04

**Messerli Groupe**  
Auto Electricité - Radiocommunication

MSG Solutions - Rue de l'Industrie 2 - 1630 Bulle  
Tél: 026.912.83.88 - Mail: info@messerligroupe.ch

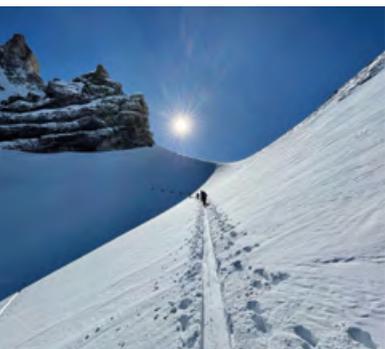
**CASTELLA**  
*Pépinières et Jardins*

**1663 PRINGY 079 450 71 25**

# L'Etivaz

15 FÉVRIER 2025

Texte de Tom Ehrler, photos de Tom Ehrler, Marc Luisoni et Eric Pichonnaz



Après deux semaines sans précipitation, la neige tant attendue est enfin tombée le jeudi 13 février, juste avant la course. Bien que bienvenue, elle nous a poussés à revoir nos plans et à opter pour un itinéraire moins engagé. Laurent Python, chef de course, renonce au couloir de la Mannliflue et nous propose une sortie à l'Etivaz. Une décision sage, mais qui ne fait pas que des heureux, cette sortie étant déjà bien connue. Heureusement, la déception ne dure pas longtemps !

Nous arrivons sur le parking peu après 8 h, dans le froid et une neige fraîchement tombée. L'hésitation est de mise entre la Para et la Cape aux Moines ; le chef de course tranchera en fonction des conditions. Pour l'instant, il nous faut longer la Torneresse avant de grimper à travers la forêt pour rejoindre la Molaire. La neige est excellente en altitude et, une fois engagés dans la pente, nous décidons de nous diriger vers la Para. Nous traçons notre chemin dans une belle poudreuse, en prenant soin de choisir les passages les plus sûrs et de nous espacer dans la dernière montée sous la Cape aux Moines.

Nous atteignons le col de Seron vers 12 h 30, avec une vue imprenable sur les

Alpes vaudoises et le massif des Diablerets. À partir de là, c'est Marc Luisoni, chef de course en formation, qui prend le relais pour mener la trace, sous les éloges des participants ! Nous poursuivons jusqu'à l'arête sommitale, mais nous nous arrêtons à 50 mètres de dénivelé du sommet de la Para. La corniche côté nord et l'exposition côté sud-est ne nous laissent pas d'autre choix : à l'unanimité, nous décidons de stopper là et de dépeauter.

La descente est un pur régal : une neige poudreuse, fraîche et immaculée qui fait vite oublier toute hésitation sur l'itinéraire ! Personne n'avait encore parcouru cette course dans de telles conditions. Ce n'est qu'en arrivant à la forêt que certains passages deviennent plus « gymkhana », mais nous les franchissons presque sans encombre avant de conclure cette magnifique journée par un verre bien mérité au Chamois, à l'Etivaz.

Chef de course : Laurent Python  
Chefs de course adjoints : Marc Luisoni (en formation) et Pascal Monte Leone  
Participants : Christophe Dafflon, Evelyne Huber, Valérie Python, Eric Pichonnaz, Edmée Ecoffey, Tom Ehrler, Florance Imhof

# 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](http://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