



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 02-2025

FÉVRIER 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

GUIDES MONTAGNE

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

www.o2montagne.ch

votre magasin spécialisé
Route de Ferpicloz 8 • 1731 EPENDES • 026 413 37 70

GESA
GRUYÈRE ÉNERGIE SA



Chauffage
à distance



Mobilité
électrique



Conseils
énergétiques



Solaire
photovoltaïque



Installations
électriques

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, tél. +41 79 487 07 82
E-mail : bulletin@cas-gruyere.ch

GESTION DES MEMBRES

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

CABANE DE 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 et Marie-Hélène Rausis
Réservation : +41 79 790 45 33

CABANE DE L'OBEREKG

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 en cabane 05

Cabanes de la section 09

Rappel
Assemblée générale 15

Rapport de révision des
comptes du CAS section
de la Gruyère 18

Exercice 2023 - 2024 18

Information 19

Jubilaires 2025 20

Reflets de la section 21

Groupement jeunesse 22

Formation adultes 25

Courses de la section 27

Récits de courses 51

PHOTO DE COUVERTURE
Mésange bleue, Intyamou
Francis Grandjean

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

MARIE-JOSÉ VUICHARD, RÉDACTRICE DU BOUQUETIN

Après la course folle de la fin d'année où chaque jour semblait une ultime bataille contre le sablier, où la course aux cadeaux prenait des allures de mission de survie, où chaque réunion paraissait « la dernière avant la fin du monde », une frénésie qui a débordé sur le mois de janvier, arrive le mois de février. Enfin, un mois sans checklist apocalyptique, où personne ne vous demande de sauver l'univers avant midi !

Février est un mois où la lumière et le temps invitent à la décélération. Il nous rappelle l'importance de savourer l'instant présent, et même d'oser « perdre du temps ». Oui, perdre du temps, ce concept révolutionnaire qui consiste à ne rien faire, et pire... à y prendre goût !

Dans notre quotidien trépidant, où chaque minute est comptée, la montagne offre un autre tempo, celui de l'hiver. Ici, rien ne presse, et tout nous rappelle qu'il est permis, voire salutaire, de ralentir. Les ruisseaux s'écoulent paresseusement sous leur couverture de glace, tandis que la faune, en harmonie avec cet environnement figé, illustre une forme de sagesse instinctive : celle de vivre en accord avec la lenteur imposée par la saison. Dans ce silence et ce ralentissement, la nature rappelle que la survie repose souvent sur l'économie des forces et la patience.



Prendre le temps de marcher doucement sur un sentier enneigé, de s'arrêter pour admirer une cascade de glace, ou simplement de contempler les jeux d'ombres et de lumières au coucher du soleil : autant d'expériences qui enrichissent l'âme sans bousculer l'horloge. Car c'est en s'accordant ces pauses que l'on redécouvre la richesse du monde qui nous entoure, la sérénité des espaces silencieux, et le plaisir simple de respirer l'air vif des hauteurs.

Mais la montagne n'est pas qu'un lieu de contemplation. Elle nous enseigne aussi l'humilité. Les éléments y sont parfois rudes, et l'imprévu fait partie du voyage. Pourtant, c'est dans ces moments où l'on doit s'adapter, patienter ou changer de plan que l'on apprend le plus. Ces « pertes de temps » apparentes deviennent des occasions de grandir, de mieux comprendre tant la nature que soi-même.



Alors, que gagne-t-on à perdre du temps ? Tout ! On gagne un regard neuf, une respiration plus profonde, une sérénité que l'on croyait perdue. En février, la montagne n'est pas seulement un décor. Elle est un rappel vivant de ce que signifie vivre pleinement, sans précipitation.

Ce mois-ci, laissez votre montre à la maison. Écoutez le vent dans les arbres, suivez la trace discrète d'un animal, laissez-vous émerveiller par la dentelle cristalline dessinée par le givre. Et surtout, offrez-vous, de temps à autre, le luxe de ne rien faire. Car, dans ce rien se cache souvent l'essentiel.



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

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

Piller & Kratter sa



CHAUFFAGE
SANITAIRE
TOITURES ISOLÉES
COUVERTURE / FERBLANTERIE
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



Activités en cabane

CABANE DES PORTES – SOIRÉES PATOISES

SAMEDIS 1^{er} FÉVRIER – 1^{er} MARS – 5 AVRIL 2025, DÈS 18 H

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

**le dechando né 1 dè fèvrè
du 18 àrè
tantchi'a kan n-in d-a rin mé...
oubin ou firàbe.**

L-a kotchè yi che vo vudrà dremi pèchyàtre. (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 1^{er} février
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

**Médaillé 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

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

ON PEUT TOUT RACONTER SOUS LES ÉTOILES DANS LA NUIT... AÏE-AÏE-AÏE !

22 février 2025 - 18:00 - Animée par Odile Hayoz



RENDEZ-VOUS : au parc du chalet des Portes d'Enbas

1ÈRE PARTIE : contes en forêt, autour du feu, puis déplacement à pied jusqu'à la cabane des Portes d'Enhaut (600 mètres)

2E PARTIE : contes à la cabane
Tout public - Entrée libre et collecte pour la conteuse.

EQUIPEMENT CONSEILLÉ : habits d'extérieur chauds, chaussures de marche, éventuellement raquettes et lampe

RÉSERVATIONS : jusqu'au vendredi 21 février au 077 409 18 36 ou portes@cas-gruyere.ch

Petite restauration et boissons en vente sur place

**Cabane des Portes**
Vuadens



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



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 DES CLÉS

1352 m

FÉVRIER

Week-end	01 – 02	Anne et David Michel – Laetitia et Alex
Week-end	08 – 09	Francis Van Wynsberghe, Eloi Bosson
Week-end	15 – 16	René Krattinger, Christian Favre John Scullion et Olivier Henchoz
Week-end	22 – 23	Noelle Fernandez, Daniel Blatter, Claude Egger

MARS

Week-end	01 – 02	Anne et Denis Golliard
Semaine	03 – 07	Anne et Denis Golliard Carnaval
Week-end	08 – 09	Dodo – Bernard – Wivi
Week-end	15 – 16	Rumo – Schafer – Eltchinger
Week-end	22 – 23	Marie-Hélène Raussis – Gisèle Charrière
Week-end	29 – 30	Denise Nicolet et Nicolas Bourguet



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 doritoirs, 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.

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

FÉVRIER

Week-end	01 – 02	Eloi Bosson et Francis Van Wynsberghe Le 1^{er} février, Sortie des nouveaux membres
Week-end	08 – 09	Marie-Hélène Rausis et Gisèle Charrière
Week-end	15 – 16	Galianne Monnin
Week-end	22 – 23	Alex et Dominique Yerly

MARS

Week-end	01 – 02	Dodo, Wiwi, Bernard
Semaine	03 – 07	Fabienne Gobet
Week-end	08 – 09	Michèle et Philippe Widmer, Jacques et Caroline Maillard
Week-end	15 – 16	Stewe Rumo
Week-end	22 – 23	Joël et Simon Bach
Week-end	29 – 30	Jérémy Grandjean et Marielle Haueter

**INFOS CABANE****Situation**

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

Coordonnées

2 591 420/1 157 800 –
CN 1246 Zweisimmen

Restauration

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

**Contact réservations
et gardiennage**

+41 79 224 58 46
Responsables : William Dumas,
Dominique Menoud
et Bernard Bussard
oberegg@cas-gruyere.ch

Gardiennage

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

Pour les clés

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

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert



NOLL MAÇONNERIE SA

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

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



Grand-Rue 21

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

CABANE DES PORTES

1218 m

FÉVRIER

Week-end	01 – 02	André Pauchard Le 1^{er} février : Soirée patois
Mercredi	05	Louis Gremaud
Week-end	08 – 09	Stéphane et Magalie Romanens
Mercredi	12	Charly Girard, Jean-Louis Romanens, Joël Pugin
Week-end	15 – 16	Nicolas Bärtschi Le 15 février : Soirée pleine lune. Course de la section
Mercredi	19	José Romanens
Week-end	22 – 23	Régine Lehmann et Dylan Müller Le 22 février : Soirée contes
Mercredi	26	Mathilde Auer et Madeleine Pittet

MARS

Week-end	01 – 02	André Pauchard Le 1^{er} mars : Soirée patois
Mercredi	05	Jean-François Vienny
Week-end	08 – 09	Emile Lehmann
Mercredi	12	Martial Rouiller
Week-end	15 – 16	Louis Gremaud
Mercredi	19	Dodo Menoud, Tobie Gremaud, René Ottoz
Week-end	22 – 23	Christian Félix
Mercredi	26	Louis Gremaud
Week-end	29 – 30	Eric et Claudine Sudan Le 29, Papet vaudois

**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



Mathieu Bosson

Avenue de la Gare 10

1630 Bulle

026 921 06 06

Pâtisserie-traiteur

Boulangerie-Pâtisserie

Service traiteur

Confiserie et chocolat

Apéro dînatoire

www.auxparfumsdessaions.ch

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

des idées,
du graphisme,
des livres...



www.entreligne.ch

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



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



BILAN	au 31.10.24	au 31.10.23
ACTIF		
Caisses	2'081.40	2'733.65
Banques	732'483.22	708'167.59
Titres	10'000.00	10'000.00
Impôt anticipé	743.22	767.63
Stocks de marchandises cabanes et stamm	21'500.00	26'400.00
Actifs de régularisation	6'061.55	12'099.20
Laniac.ch Sàrl, Bulle, prêt	15'000.00	15'000.00
Mobilier et installations	1.00	1.00
Véhicules	1.00	3'000.00
Immeuble stamm	45'700.00	49'200.00
Immeubles cabanes Clés/Marindes/Dolent	3.00	3.00
Total de l'actif	<u>833'574.39</u>	<u>827'372.07</u>
PASSIF		
Passifs de régularisation	42'026.35	51'144.58
Hypothèque stamm	100'000.00	110'000.00
Fonds de construction cabanes et stamm	56'715.30	56'715.30
Résultat de l'exercice	25'320.55	450.59
Capital	609'512.19	609'061.60
Total du passif	<u>833'574.39</u>	<u>827'372.07</u>

COMPTE DE RESULTAT

			du 01.11.23 au 31.10.24	du 01.11.22 au 31.10.23
Produits de la section				
Cotisations des membres section			109'445.00	108'412.00
Contributions Loro			23'544.00	50'355.25
Locations locaux PPE Bouleyres			22'195.00	23'503.50
Total produits de la section			155'184.00	182'270.75
Cabanes et stamm	2023/24	2022/23		
Recettes nuitées	56'911.80	58'695.50		
Recettes boissons et nourriture	243'421.25	238'883.62		
Recettes dons et pourboires	10'016.10	9'436.55		
Charges marchandises, frais d'exploitation et TVA	-222'776.00	-205'036.85		
Résultat d'exploitation	87'573.15	101'978.82		
Charges entretien et réparations	-62'948.90	-102'565.48		
Résultat Cabanes et stamm			24'624.25	-586.66
Groupement Jeunesse	2023/24	2022/23		
Recettes Groupement Jeunesse	8'437.90	8'712.00		
Cotisations des membres Groupement Jeunesse	5'200.00	5'040.00		
Charges Groupement Jeunesse	-22'711.55	-12'420.70		
Résultat Groupement Jeunesse			-9'073.65	1'331.30
Colonnes de secours	2023/24	2022/23		
Recettes dons et sponsoring	39'396.95	36'075.25		
Prestations facturées, contributions, divers	12'364.70	10'018.93		
Charges Colonnes de secours	-40'112.72	-44'243.60		
Résultat Colonnes de secours			11'648.93	1'850.58
Bulletins et carnets des courses	2023/24	2022/23		
Recettes espaces publicitaires	17'696.75	18'961.75		
Frais de conception et envois	-64'306.20	-70'562.95		
Résultat Bulletins et carnets des courses			-46'609.45	-51'601.20
Charges de la section				
Courses et formations			-29'215.40	-20'489.55
Gestion des membres			-2'229.75	-3'349.10
Soutien colonnes de secours			-2'989.00	-2'956.00
Site internet, archives, bibliothèque			-2'540.90	-2'586.16
Charges bus			-7'763.50	-4'905.90
Charges locaux PPE Bouleyres			-13'610.45	-11'725.25
Intérêts hypothécaires locaux PPE Bouleyres			-1'199.00	-1'199.00
Frais comité central			-3'894.25	-3'420.00
Assurances choses et personnes			-7'928.15	-7'947.80
Indemnités et frais du comité			-15'220.20	-11'432.70
Frais Assemblée générale			-9'843.15	-9'138.30
Taxes et cotisations			-1'430.00	-2'180.00
Frais divers			-2'272.25	-3'661.15
Dons			-2'000.00	-4'100.00
100e anniversaire 2023			-988.73	-88'034.43
Dissolution provision 100e			0.00	50'000.00
Environnement			-621.90	0.00
Total charges de la section			-103'746.63	-127'125.34
Résultat d'exploitation			32'027.45	6'139.43
Produits financiers			2'053.04	809.69
Charges financières			-222.19	-375.33
Amortissements			-6'499.00	-3'500.00
Impôts			-2'038.75	-2'623.20
Résultat de l'exercice			25'320.55	450.59

Rapport de révision des comptes du CAS section de la Gruyère

Exercice 2023 - 2024

Monsieur le Président,
Mesdames, Messieurs,

En date du 13 décembre 2024, nous avons procédé à la vérification des comptes du Club Alpin Suisse Section de la Gruyère. La révision s'est déroulée dans les locaux de la Fiduciaire Revigest SA à Bulle en présence du trésorier général Steve Hunziker.

Les contrôles ont porté principalement sur les points suivants :

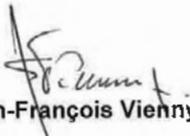
1. Contrôle par sondage des comptes des cabanes, du stamm, des cotisations, du groupement jeunesse et des colonnes de secours.
2. Intégration de ces comptes dans la comptabilité générale.
3. Contrôle par sondage des comptes de résultat et du bilan.
4. Concordance des relevés bancaires et postaux avec la comptabilité.

A la suite de cette vérification, nous sommes en mesure de confirmer que les comptes bouclant par un bénéfice de CHF 25'320.55 et par une fortune nette de CHF 634'832.74, sont tenus avec soin et exactitude. Ils correspondent aux pièces présentées.

Ces résultats sont le fruit du bon travail effectué par toutes les personnes œuvrant à la bonne marche de notre club et ceci à tous les échelons. Qu'elles en soient remerciées à leur juste valeur.

Dès lors, nous proposons à l'assemblée d'approuver les comptes pour la période 2023-2024 et d'en donner décharge au comité de notre club.

Les vérificateurs


Jean-François Vienny


Mélanie Piller

Bulle, le 13 décembre 2024



Création d'une commission de l'environnement

La protection de l'environnement est dans l'air du temps. L'idée est née en 1892 en Californie avec la fondation du Sierra Club, un club alpin destiné à protéger la nature, qui a œuvré pour des lieux emblématiques comme le parc de Yosemite et de Yellowstone (https://en.wikipedia.org/wiki/Sierra_Club). Plus proche de nous, notre club alpin suisse a été fondé en 1863 pour conquérir les Alpes, mais le devoir de protection de la nature s'est imposé naturellement, avec, dès 1966, le droit de recours du CAS en matière d'environnement (<https://www.sac-cas.ch/fr/le-cas/portrait/>).

L'actualité de l'environnement pour le CAS central, c'est, en outre, un droit de consultation sur les nouvelles zones de tranquillité, la problématique des cabanes liée à la fonte des glaciers et du permafrost, et la réduction de l'empreinte carbone des activités CAS, notamment par la promotion de la mobilité douce (<https://www.sac-cas.ch/fr/environnement/>). Ces thématiques nous concernent tous, c'est pourquoi nous proposons la création d'une commission de l'environnement, sur un modèle similaire à ce qui est en place depuis plusieurs années dans la plupart des sections CAS. Le cahier des charges de la commission (https://www.cas-gruyere.ch/wp-content/uploads/2025/01/Cahier-des-charges-commission-Environnement_CAS-Gruyeres.pdf)



sera conforme aux recommandations du CAS central, avec comme tâches principales : 1) la sensibilisation aux sujets environnementaux ; 2) la promotion d'une conception écologique des activités de la section ; 3) la représentation au CAS central et le lien avec les autres sections sur les sujets liés à l'environnement.

Il s'agira notamment de continuer le travail effectué depuis deux ans par le groupe de travail environnement, mis en place initialement par notre présidente, Jacqueline Cotting, par la promotion des courses éco-responsables et l'organisation d'activités sur des thèmes tels que l'ornithologie, la géologie et la protection des eaux. C'est aussi grâce à ce groupe de travail que nous sommes en mesure de vous proposer un team déjà actif et motivé pour cette mission, qui vous sera présenté lors de l'assemblée générale le 22 février 2025, avec l'espoir de votre approbation.

Jean-Louis Reymond
Vice-Président



Jubilaires 2025

Chers membres,

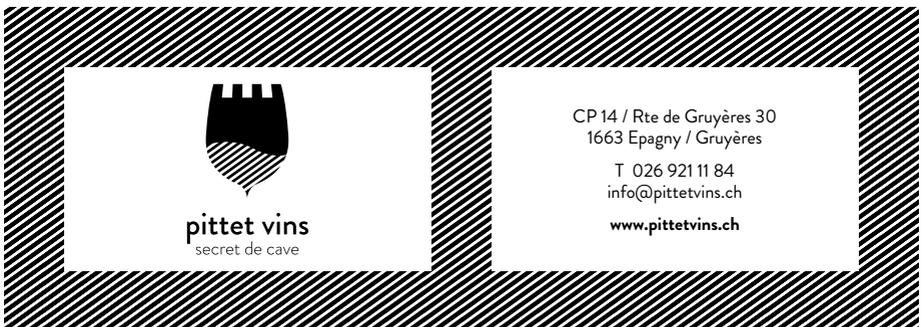
Le CAS Central a introduit un nouveau système informatique de gestion des membres en janvier 2025. La transition entre l'ancien et le nouveau système se déroule bien, cependant quelques problèmes restent encore à résoudre par le CAS Central.

Actuellement, nous ne sommes malheureusement pas en mesure de publier une liste des jubilaires 2025. En effet, les informations concernant les années de sociétariat des membres ne sont pas accessibles de manière fiable pour une durée indéterminée. Nous regrettons vivement cette situation.

Les jubilaires seront bien entendu honoré(e)s comme il se doit lors de l'assemblée générale 2026.

Nous vous remercions de votre compréhension et vous présentons nos excuses pour ce contretemps.

Le Comité



Reflets de la section

ACTIVITÉS DE DÉCEMBRE 2024

03.12	Circuit La Tour – Bouleyres – Gruyère	6
05.12	Sur les pas de Saint Nicolas	59
08.12	DVA piqûre de rappel	14
10.12	La Lécherette	8
12.12	Romont – Bulle « éco-resp »	18
12.12	Les Monts Chevreuils (rempl. Le Creux)	5
15.12	Mt Fourchon	11
17.12	Hornflue	3
19.12	Tour du Lac de Bret	31
26.12	Préalpes	16

ADMISSIONS

De Staercke Vincent
Danhiezy Romain
Deschenaux Véronique
Cuennet Alexandre
Buchs Caroline
Castella Anne-Lyse

ADMISSIONS GJ

Kamm Marius
Yerly Olivia
Federici Lucas

COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par le décès de **M^{me} Elisabeth Blanc**, membre ; **M. André Dubath**, membre

Groupement jeunesse

KIDS : Ski et chiens d'avalanche

SAMEDI 8 FÉVRIER



Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Matériel

Matériel pour le ski de randonnée, DVA, pelle, sonde, pique-nique

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

par téléphone, par courriel, en ligne

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Laurent Pasquier, +41 79 509 83 04

Chef de courses adjoint

Julien Pugin, +41 79 511 40 34

Délai d'inscription

Jusqu'au 1^{er} février

Itinéraire choisi

Journée à ski de randonnée réservée aux enfants avec leurs parents. Lieu de la sortie en fonction des conditions d'enneigement

Remarques/descriptif

Nous participerons à un exercice de recherche avalanche avec la colonne de secours et les chiens d'avalanche. Principe des courses KIDS : Course accompagnée des parents et encadrée par des chefs de course du Groupement Jeunesse (Tout âge admis, aussi pour les petits [moins de 10 ans], la seule condition c'est de venir avec un parent)

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

Cascade de glace / moulinette à La Lécherette



DIMANCHE 9 FÉVRIER

PD+

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Matériel

Habits chauds et imperméables, 3 paires de gants, baudrier, casque, chaussures de ski de randonnée ou chaussures à semelles rigides. Le Groupement Jeunesse a des crampons à prêter si vous n'en avez pas.

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Instructions d'inscription

Inscriptions par téléphone chez Guillaume

Nbre max. participants

7

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 jeudi 6 février

Itinéraire choisi

Initiation à la cascade de glace à La Lécherette

Cascade de glace / en tête



SAMEDI 15 FÉVRIER

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Colin Tinguely, +41 79 255 09 23

Chef de courses adjoint

Johannes Konrad, +41 78 647 21 77



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

Module ski 800 3 (/complet)

SAMEDI 22 FÉVRIER - DIMANCHE 23 FÉVRIER



Lieu et heure de départ

Bulle à 7 h

Substance

Grimmialp

Matériel

Équipement de peaux de phoque

Dénivelé, heures de marche

3 h de montée chaque jour

Coût approximatif

CHF 70.- nuitée à l'hôtel Grimmialp

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Johann Grandjean, +41 77 204 05 43

Chef de courses adjoint

Rainer Frick, +41 79 372 54 93

Période d'inscription

Jusqu'au lundi 10 février

Itinéraire choisi

Sorties en peaux dans le Diemtigtal.

Samedi : Mariannehubel.

Dimanche : Drümänler.

Nuitée dans les dortoirs de la Grimmialp.

Module ski 1500 1 (/complet)

SAMEDI 1^{er} MARS



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 30

Substance

Pique-nique

Matériel

Standard pour le ski de randonnée

Dénivelé, heures de marche

1500 m D+

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Martin Widmer, +41 79 701 84 22

Chef de courses adjoint

Melchior Frick, +41 79 102 54 07

Période d'inscription

Jusqu'au samedi 15 février

Itinéraire choisi

Jolie boucle dans le massif du Gantrisch avec de belles descentes. De Hengst (1219 m), montée au col Stand (1883 m), descente à Alpigle (1700 m), montée à la Schibe (2151 m), descente du versant sud-ouest vers Hinter Richisalp (1770 m), montée à la Märe (2091 m), descente du versant est et retour à Hengst.



Formation adultes

Cours technique de descente

DIMANCHE 9 FÉVRIER



Lieu et heure de départ

Jaun à 9 h 15

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel

Chef de courses

Frédéric Heimo, +41 79 600 97 68

Remarques/descriptif

Toutes les informations

www.cas-gruyere.ch/courses-et-formations/programme-des-formations

Planification : les moyens numériques

JEUDI 27 FÉVRIER



Lieu et heure de départ

Stamm, chemin de Bouleyres 79, Bulle
à 19 h 15

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Merci de communiquer votre numéro de portable ainsi que votre adresse email

Nbre max, participants

15

Chef de courses

Michel Léderrey, +41 79 370 56 77

Itinéraire choisi

Vous souhaitez vous familiariser avec les moyens numériques tels que le portail

des courses du CAS, Swisstopo ou encore Whiterisk pour planifier vos courses, alors ce cours est pour vous. Contenu du cours : Les principes de la planification d'une course (méthode 3x3) – Description des différents outils numériques – Planifier une course, démonstration et exercices pratiques

Remarques/descriptif

Pour les exercices pratiques, prenez avec vous vos ordinateurs et téléphones portables. Ceci n'est pas un cours d'informatique, vous devez maîtriser vos outils personnels. Une connaissance des moyens analogiques carte-boussole-altimètre est un avantage, mais pas une obligation. D'autres détails seront donnés aux inscrit-e-s.

Husegg (BE) (suite initiation)

SAMEDI 1^{er} MARS

F



Lieu et heure de départ

Charmey (lieu à définir) à 7 h

Subsistance

Subsistance tirée du sac,
thermos de thé chaud

Matériel

Matériel de ski de randonnée.

Dénivelé, heures de marche

2 h 30 de montée pour environ 800 m de
D+

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

En ligne uniquement

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Yves-Alain Kuhn, +41 79 452 47 45

Chef de courses adjoint

Sevan Tinghir, +41 79 249 88 23

Période d'inscription

Du lundi 17 février au mardi 25 février

Itinéraire choisi

Suite initiation ski de randonnée. Cette course est un cours. Nous verrons et discuterons ensemble des conversions, de la trace à la montée/descente, recherche DVA, etc. Quelques kilomètres après le village de Jaun, à Abländschen, l'itinéraire se déroule sur des pentes exposées à l'est et sud-est. Il se dirige sans détours en direction du sommet par des pentes faciles et agréables. Par bonnes conditions, il est possible de descendre directement par la pente est.

Module 1^{er} de cordée

Cette année, je propose, avec Florent Layat, un module alpinisme été pour gagner en autonomie en tant que 1^{er} de cordée.

Cette formation se déroulera de la manière suivante :

1 jour (24 mai) dans la région, suivi de 4 jours (29 juin au 2 juillet)
et 3 jours (15 août au 17 août) en cabane dans les alpes.

Les prérequis pour ce module :

avoir suivi le cours de base et perfectionnement (ou équivalent),
être à l'aise dans l'assurance et la manipulation de corde,
motivation à progresser.

Si tu veux gagner en autonomie, gérer au mieux une cordée,
préparer une course en montagne, ce module est pour toi.

Nombre entre 4 et 8 participants, coût : CHF. 700.- (transport/cabane/formation)

Inscription (jusqu'15 février 2025)

et renseignements auprès de Roland Charrière +41 79 199 95 32

S Courses de la section



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

Bel Oiseau 2610 m

JEUDI 6 FÉVRIER

PD+



Lieu et heure de départ

Sera défini lors de l'inscription à 7 h 30

Situation/Altitude

272 S. St-Maurice

Substance

Pique-nique

Matériel

Complet de rando à ski

Dénivelé, heures de marche

Env. 1400 m de dénivelé, 4-5 heures de montée

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 30.- Transport

Renseignements/inscription

Par courriel

Instructions d'inscription

En ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Chantal Python Niklès, +41 79 385 15 91

Période d'inscription

Jusqu'au mardi 4 février

Itinéraire choisi

De Finhaut sur la route du barrage d'Emosson par la clairière de La Léchère à 1440 m env., chalets de Fenestral (1801 m), Plan des Marais (1900 m env.), col (2552 m sans nom sur la CN), terminer l'ascension par la crête NW

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.

Le Van - La Cua



JEUDI 13 FÉVRIER

PD

Lieu et heure de départ

Parking terrain foot La Tour-de-Trême à
7 h 45

Matériel

Ski rando complet - pelle, sonde, DVA - bois-
son chaude, pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+1700 / -1700m

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Pascal Monteleone, +41 79 669 95 63

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au mercredi 12 février

Itinéraire choisi

Grandvillard - Le Van - Pra Châtelain - La
Cua - Grandvillard

Col de la Dent de Broc



JEUDI 13 FÉVRIER

PD

Lieu et heure de départ

Piscine de Broc à 8 h

Substance

Pique-nique

Matériel

DVA - pelle - sonde

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé 700 m. Si le temps et la neige
le permettent descente sur le chalet
Combe Dessus (200 m de dénivelé en plus)
- Facultatif

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Par téléphone jusqu'à 12 h

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, +41 79 710 67 34

Période d'inscription

Du vendredi 7 au jeudi 13 février

Itinéraire choisi

Point 1001 avant buvette du Motélon
et montée par les Groins jusqu'au Col des
Combes

Les Monts Chevreuils



JEUDI 13 FÉVRIER

WT1

Lieu et heure de départ

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

Matériel

Complet : bâtons, raquettes + DVA, pelle,
sonde.

Dénivelé, heures de marche

+ 950 m / 5 h

Exigence physique

B - Plutôt 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

Jusqu'au lundi 10 février

Mannliflue



SAMEDI 15 FÉVRIER

AD

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Laurent Python, +41 79 285 37 89

Période d'inscription

Du mardi 4 au vendredi 14 février

Itinéraire choisi

Depuis Vorderer Friedrich, montée vers
Mittelberg puis au pied de la Mannliflue
gravir un petit couloir qui amène
au sommet.

Witteberghore



SAMEDI 15 FÉVRIER

AD-

Lieu et heure de départ

CO La Tour-de-Trême à 6 h 15

Situation/Altitude

1265 Les Mosses

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Equipement ski rando complet, DVA - coupeaux - pelle et sonde

Dénivelé, heures de marche

Environ 1280 m de montée, 5 h

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Inscription uniquement par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Frédéric Heimo, +41 79 600 97 68

Cheffe de courses adjointe

Christelle Roduit, +41 79 276 85 82

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au lundi 17 février

Module Perfectionnement - Sortie 2



SAMEDI 15 FÉVRIER

AD

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Situation/Altitude

Préalpes bernoises

Matériel

Ski de randonnée classique + une paire de crampons + pique-nique et boissons chaudes et toujours de la bonne humeur

Dénivelé, heures de marche

+/- 1000 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Claude Heckly, +41 79 398 06 44

Chef de courses adjoint

Bernard Wicky, +41 79 962 18 86

Itinéraire choisi

Arpelistock (3036 m) - AD

Remarques/descriptif

Ce module s'adresse aux personnes ayant déjà suivi le cours de base.

Rüwlishore

SAMEDI 15 FÉVRIER

PD

=====



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Coût approximatif

Transport

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Chef de courses

Francis Grandjean, +41 79 750 16 11

Goulotte à Pollux – par le lac Lioson

SAMEDI 15 FÉVRIER

AD+

=====



Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour-de-Trême à 5 h

Situation/Altitude

Les Mosses / LK1265

Substance

Substance personnelle tirée du sac

Matériel

Casque, baudrier, 3 dégaines, quelques sangles, 2 piolets de traction, une paire de crampons, 1 broche à glace, prussik, assureur (compatible pour un rappel), 2 mousquetons HMS, DVA, pelle, sonde, skis, peaux de phoque, bâtons, gants supplémentaires, sac à dos permettant le portage des skis, éventuellement lunettes de protection, vêtements chauds (en cas d'attente à l'ombre).

Dénivelé, heures de marche

870 m dénivelé positif en peaux de phoque et escalade hivernale (neige, glace, roche)

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Par téléphone ou en ligne - merci de préciser votre numéro de téléphone

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

Jusqu'au vendredi 14 février

Itinéraire choisi

Départ pour les Mosses en voiture. Montée au lac Lioson en peaux de phoque. Escalade crampons-piolets de la Goulotte à Pollux – 7 longueurs, maximum M3, ou AD+ – neige, glace, rochers, mottes (selon conditions) – 50-70° déclinivité – Escalade avec skis dans le dos – Selon conditions, goulotte serrée et confinée, peu d'espace – Relais équipés et 3 spits dans la zone difficile. Descente à ski dans la combe E jusqu'au parking (Si les conditions le permettent).

Sortie pleine lune aux Portes

SAMEDI 15 FÉVRIER

WT1



Lieu et heure de départ

Parking des Colombettes à Vuadens
à 17 h 30

Subsistance

Fondue à la cabane

Matériel

Raquettes, bâtons, lampe frontale

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 23.- pour fondue thé et café

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Lors de l'inscription veuillez indiquer votre
numéro de portable

Cheffe de courses

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au vendredi 14 février

Itinéraire choisi

Départ des Colombettes en direction de la
cabane des Portes. Montée facile d'environ
1 h 30 à 2 h selon conditions d'enneigement.
Retour aux Colombettes env. 1 h.

Remarques/descriptif

Fondue à la cabane

Pictogrammes



Randonnée pédestre



Alpinisme



Escalade



Ski de randonnée



« Eco-resp »



Raquettes



Via Ferrata



Formation



VTT



Autre évènement

Hohgant, depuis la Hohganthütte

SAMEDI 15 FÉVRIER - DIMANCHE 16 FÉVRIER

WT4



Lieu et heure de départ

A préciser à 8 h

Situation/Altitude

Carte nationale suisse « 1188 Eggwil »

Substance

Hébergement

Hohganthütte

Matériel

Crampons (pour un bref passage raide).

Dénivelé, heures de marche

J1 : +850 m/-0 m, 3 h 30

J2 : +450 m/-950 m, 7 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + hébergement Hohganthütte

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

5

Chef de courses

Jean-Charles Ricaud, +41 77 447 33 82

Itinéraire choisi

J1 : Déplacement en voiture Bulle - Kemmeribodenbad. Kemmeribodenbad - Scherpfeberg - Hohganthütte (1804 m).

J2 : Hohganthütte - Stand - Hohgant (2164 m) par la crête S. Descente par le même itinéraire jusqu'à Kemmeribodenbad. Déplacement en voiture Kemmeribodenbad - Bulle.

Remarques/descriptif

La Hohganthütte est non gardiennée, mais confortable (dortoir, équipement pour cuisiner).

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 /
1600 ROMONT / 026 892 40 41 /
SPORTS-AVENTURES.CH

LUNDI FERMÉ // MAL-VE 8H-12H / 13H00-18H //
SA 8H-12H / 13H00-16H

NETTOYAGE & CONCIERGERIE

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

Le Tarent « éco-resp »

DIMANCHE 16 FÉVRIER

AD-



Lieu et heure de départ

Gare de Gruyères à 6 h 45

Situation/Altitude

www.sac-cas.ch/fr/cabanes-et-courses/portail-des-courses-du-cas/le-tarent-1936/randonnee-a-ski/de-letivaz-par-le-versant-n-4418/

Substance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

De ski de randonnée + pelle + sonde + DVA + vêtements adaptés aux conditions + couteaux

Dénivelé, heures de marche

1400 m de montée, soit environ 4 heures.
1 heure de descente.

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 30.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Bruno Parnet, +41 79 938 19 34

Période d'inscription

Jusqu'au samedi 15 février

Itinéraire choisi

De l'Étivaz (1140 m) arrêt TP, suivre la route sur la rive droite de l'Eau Froide en direction du bassin d'accumulation. Traverser la rivière et monter au SW par des pâturages, via Le Fodéra (1535 m), à l'E de la tête du Lévanchy (1760 m env.). Atteindre une épaule 30 m sous le sommet (dépôt des skis à cet endroit). Du dépôt des skis, suivre l'arête NW à pied pour gagner le point culminant. Descente par le même itinéraire (à ski du sommet AD-).

Remarques/descriptif

Les difficultés et le danger de plaques se concentrent près du sommet (sur 150 m de dénivelé). L'arête sommitale est exposée par endroits. Descente à ski du sommet AD-, du dépôt des skis PD.

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

Schibe-Märe (par l'arête nord de Schibe)

DIMANCHE 16 FÉVRIER

AD



Lieu et heure de départ

Place de co-voiturage de Vaulruz à 6 h

Matériel

Crampons-piolet-corde de 30 par cordée

Dénivelé, heures de marche

1500 m

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

De préférence via Droptour

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Laurent Marilley, +41 79 588 63 39

Chef de courses adjoint

Malo Degasne, +41 3378 826 50 64

Itinéraire choisi

Hengst-Stand 1883 - Schibe par l'arête nord
- Hinter Rychisalp - Märe-Couloir est vers
Seebergpochte

Les Murs d'Allières « éco-resp »

JEUDI 20 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Gare de la Tour-de-Trême Ronclina à 8 h 53

Substance

Pique-nique

Matériel

De rando, les couteaux peuvent être utiles

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Maurice Beaud, +41 79 549 47 45

Période d'inscription

Du jeudi 6 au mardi 18 février

Itinéraire choisi

Environ 800 m de dénivelé si départ
de la gare d'Allières

Remarques/descriptif

Je prendrai le train à Albeuve.
Chacun(e) achète son billet de train

Bavon – épaule du Bec Rond VS – course B « MolGru »

Samedi 22 février

WT3



Lieu et heure de départ

Parking Mobilis -
sortie autoroute Vaulruz à 7 h 50

Situation/Altitude

Liddes-Vichères

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Standard de raquettes (raquettes, bâtons, bonnes chaussures et habits chauds, lunettes de soleil et crème solaire, thermos et pique-nique) - DVA 3 antennes et piles minimum 70 %, pelle et sonde obligatoires

Dénivelé, heures de marche

+/- 800 m – 5 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 125.- Voiture + télésiège env. 11.-
par personne

Instructions d'inscription

En ligne uniquement.
Merci d'indiquer votre numéro de portable.

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Carole Bardy, +41 79 716 40 81

Période d'inscription

Du lundi 10 au vendredi 21 février

Itinéraire choisi

Course raquettes en grande partie hors des sentiers balisés avec un panorama de haute montagne. Course commune avec le CAS Moléson (Nicolas Siffert, chef de course section Moléson), pour faire connaissance entre sections, unies par le plaisir de marcher en montagne. Montée et descente en télésiège depuis Liddes-Vichères puis en partie circuit entre 2000 et 2450 m, des blocs rocheux de la Tour de Bavon jusqu'à l'épaule du Bec Rond. Quelques courts passages plus pentus.

Remarques/descriptif

Course à rythme B (~ +350 m/h, souvent moins selon conditions de neige) proposée le week-end. Min 4, max 8 participants selon disponibilités de covoiturage pour avoir des voitures pleines à 4 (optimisation des coûts). Uniquement par bonnes conditions. Pour les 2 sections, 16 participants max. Préinscription pour tous en ligne jusqu'au vendredi 21 février à 12 h (préparation du covoiturage). Les personnes non connues du chef de course le contactent par téléphone afin de valider leur préinscription.

Fürflue

SAMEDI 22 FÉVRIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Parc Duvillard, Epagny à 8 h

Substance

Pique-nique

Matériel

Complet de ski de randonnée

Dénivelé, heures de marche

Environ 1000 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Merci de m'appeler pour t'inscrire

Chef de courses

David Sciboz, +41 79 674 68 66

Période d'inscription

Du jeudi 6 au jeudi 20 février

Bäderhorn

SAMEDI 22 FÉVRIER

AD

|||||



Lieu et heure de départ

CO2 La Tour-de-Trême à 8 h

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée à ski complet

Dénivelé, heures de marche

900 m / 3 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Francis Dévaud, +41 79 256 80 66

Période d'inscription

Du lundi 3 au vendredi 21 février

Seehore

SAMEDI 22 FÉVRIER

PD+

|||||



Lieu et heure de départ

Ecole primaire Riaz, heure sera précisée

Situation/Altitude

Diemtigtal

Substance

Pique-nique

Matériel

Matériel complet de ski de rando, couteaux, matériel de sécurité

Dénivelé, heures de marche

Montée 1320 m / 4 h 30

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Gérard Monney, +41 79 617 43 54

Période d'inscription

Jusqu'au jeudi 20 février

Itinéraire choisi

Départ de Meniggrund

Vanil Blanc (suite Initiation)

DIMANCHE 23 FÉVRIER

PD-

|||||



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Substance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Matériel standard de ski randonnée, DVA, pelle, sonde

Dénivelé, heures de marche

3 h 30 h, 1050 m (depuis la gare de Lessoc)

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Chef de courses

Steffen Steinhauser, +41 79 482 43 55

Période d'inscription

Jusqu'au samedi 22 février

Itinéraire choisi

Selon itinéraire classique CAS

Remarques/descriptif

Zone de protection faune, il faut rester sur l'itinéraire ! Selon la situation d'enneigement, on peut partir plus haut que la gare de Lessoc

Col de Pierra Perchia



JEUDI 27 FÉVRIER

PD+

Lieu et heure de départ

Parking Duvillard à Epagny (derrière) à 8 h

Substance

Pique-nique

Matériel

DVA - Pelle – Sonde

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé 850 m – montée par Comba d'Allières ou par Orgeveau (selon les conditions)
idem pour descente

Exigence physique

A - Peu exigeante

Instructions d'inscription

Par téléphone jusqu'à 12 h

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, +41 79 710 67 34

Période d'inscription

Du vendredi 21 au jeudi 27 février

Itinéraire choisi

Départ gare d'Allières jusqu'au Col de Pierra Perchia

Schibespitz



JEUDI 27 FÉVRIER

PD+

Lieu et heure de départ

Parking terrain foot La Tour-de-Trême à 8 h
ou Halle gym, Le Mouret à 8 h 20

Situation/Altitude

Gantrisch

Substance

Pique-nique

Matériel

Complet de randonnée à ski

Dénivelé, heures de marche

+/- 950 m ; env. 4 h au total

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel
à romain.chofflon@bluewin.ch

Chef de courses

Romain Chofflon, +41 79 293 41 09
ou +41 26 411 12 85

Période d'inscription

Du lundi 17 au mardi 25 février

Itinéraire choisi

Untere Gantrischhütte – Morgetepass –
Mittliste-Morgete – Schibesplitz

Cabane des Becs de Bosson



SAMEDI 1^{er} MARS

F

Lieu et heure de départ

A définir à 7 h

Substance

Pique-nique / possibilité de manger chaud à la cabane

Matériel

Standard de randonnée à ski

Dénivelé, heures de marche

+ 600 m / 6 heures

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

En fonction du nombre de participants / voiture + remontées mécaniques

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Pierre Scyboz, +41 79 283 05 78

Période d'inscription

Du lundi 24 au jeudi 27 février

Itinéraire choisi

Remontées mécaniques de Nax jusqu'au Mont Noble – MagicPass!
Col de Cou, remontée de la partie supérieure du Val de Réchy, cabane des Becs de Bosson, retour par le même itinéraire.

Le Merdasson « éco-resp »



DIMANCHE 2 MARS

PD

Lieu et heure de départ

Gare des Cases à 9 h 40

Substance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

De ski de randonnée + pelle + sonde + DVA + vêtements adaptés aux conditions + couteaux

Dénivelé, heures de marche

+ 858 m, soit environ 2 h 30 de montée et 30 minutes de descente

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 30.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Bruno Parnet, +41 79 938 19 34

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} février au dimanche 2 mars

Itinéraire choisi

Les Cases – La Joux – La Perche – Sommet du Merdasson (1858 m).
Descente par le même itinéraire.

Traversée Glacier 3000 - La Lenk « éco-resp »

MARDI 4 MARS - JEUDI 6 MARS

AD



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Situation/Altitude

Les Diablerets - La Lenk 263 S
Wildstrubel 272 S St-Maurice 273 S Montana

Subsistance

Pique-nique pour 2 jours + repas 1^{er} soir -
demi-pension à la cabane Wildhorn

Matériel

Complet de randonnée à ski - piolet et
crampons

Dénivelé, heures de marche

J1 : 3 h 30, montée env. 800 m, AD.

J2 : 1350 m, 4 h - 4 h 30, PD.

J3 : min 630 m, 2 h, PD.

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Remontée mécanique CHF 30.-, train et bus
CHF 40.- (avec 1/2 tarif) et cabane -
participation au coût du guide à définir

Renseignements/inscription

Par courriel

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Chantal Python Niklès, +41 79 385 15 91

Période d'inscription

Du lundi 17 février au vendredi 28 février

Itinéraire choisi

J1 : Les Diablerets (Glacier 3000) Sex Rouge,
Arpelistock. 3035 m, Geltenhütte, 3 h
30 montée env. 800 m AD.

J2 : Geltenhütte, Col du Brotsé, Wildhorn,
Wildhornhütte, 1350 m 4 h-4 h 30 PD.

J3 : Wildhornhütte par le côté
W. Schnidehore/Schnidehorn 2937 m. Lenk.
630 m 2 h PD (selon le retour sur la Lenk,
un peu plus de dénivelé)

Remarques/descriptif

La Geltenhütte n'est pas gardiennée.
Les participants devront transporter
leur subsistance pour le 1^{er} souper
et petit-déjeuner en sus de leur pique-nique.

Varvalanna

JEUDI 6 MARS

PD-



Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De rando

Dénivelé, heures de marche

Environ 800 m de dénivelé

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Maurice Beaud, +41 79 549 47 45

Période d'inscription

Jusqu'au mardi 4 mars

Tête de Ferret par la Dotse



VENDREDI 7 MARS

PD+

Lieu et heure de départ

Terrain de foot de La Tour-de-Trême à 6 h 30

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Matériel complet de ski de randonnée avec matériel de sécurité (pelle, sonde, DVA)

Dénivelé, heures de marche

1200 m de dénivelé positif

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

6

Cheffe de courses

Christelle Roduit, +41 79 276 85 82

Période d'inscription

Du vendredi 21 février au mercredi 5 mars

Col des Ignes



SAMEDI 8 MARS

AD

Lieu et heure de départ

CO2 La Tour-de-Trême à 6 h

Situation/Altitude

Val d'Hérens / La Gouille

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Complet de ski de randonnée, couteaux, DVA, pelle, sonde

Dénivelé, heures de marche

1300 m dénivelé environ 5 h 30 de montée

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Frédéric Heimo, +41 79 600 97 68

Chef de courses adjoint

Christophe Magne, +41 79 294 24 91

Période d'inscription

Du lundi 17 février au dimanche 2 mars

Col d'Argentière (Mont-Blanc) 3350 m

SAMEDI 8 MARS - DIMANCHE 9 MARS

PD+



Lieu et heure de départ

CO2 La Tour-de-Trême à 8 h 30

Subsistance

Refuge d'Argentière

Matériel

De ski de rando et de glacier

Dénivelé, heures de marche

+1000 m / -1500 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport, remontées mécaniques, cabane

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Florence Luy, +41 79 293 53 08

Cheffe de courses adjointe

Jacqueline Cotting-Currat, +41 79 725 26 37

Itinéraire choisi

1^{er} jour : depuis Argentière, remontées mécaniques jusqu'à Lognan, montée au col des Rachasses, puis descente sur le glacier d'Argentière et traversée sur le refuge, env. 3 heures.

2^e jour : montée au col d'Argentière par le glacier du Tour Noir, dénivelé +1000 m, pente 35 degrés max, descente par le glacier d'Argentière.

Période d'inscription

Dès le mercredi 12 février

Ski région Gemmi « éco-resp »

SAMEDI 8 MARS - DIMANCHE 9 MARS

AD



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h 15

Matériel

Complet de randonnée à ski

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 190.- Transport, cabane, avec demi-tarif

Instructions d'inscription

Inscription par téléphone uniquement

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Roland Charrière, +4179 199 95 32

Itinéraire choisi

Samedi : Départ de Ferden - Ferdenpass descente sur Loèche - télécabine - Hôtel de la Gemmi +1500 m - 1400 m. Dimanche : Wildstrubel descente sur Kandersteg + 1400 m -2400 m selon conditions et participants

Remarques/descriptif

Vaste région pour le ski de randonnée, nous logerons à l'hôtel de la Gemmi. En train pour Ferden

Grisons – Vals (complet) « éco-resp »

DIMANCHE 9 MARS - SAMEDI 15 MARS

PD

=====



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Substance

Demi-pension + pique-niques la journée

Matériel

DVA - Sonde - Pelle et plus

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé 1000 à 1200 m par jour

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 1200.- Hôtel Alpina Vals + transports + remontée mécanique + divers

Instructions d'inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

14

Chef de courses

Jean-Claude Mauron, +41 79 710 67 34

Chef de courses adjoint

Denis Bossel, +41 79 332 04 68

Itinéraire choisi

Tous les détails seront communiqués directement aux participants

Remarques/descriptif

Bien que la semaine soit complète, une liste d'attente est en cours si une des personnes inscrites devait se désister

Châtillon

DIMANCHE 9 MARS

AD

=====



Lieu et heure de départ

CO2 La Tour-de-Trême à 7 h

Substance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

1100 m, 4 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Francis Dévaud, +41 79 256 80 66

Chef de courses adjoint

Jean-Louis Reymond, +41 76 391 45 55

Période d'inscription

Du lundi 3 au vendredi 7 mars

Mont Vélan 3722 m (avec guide Léo Scyboz)

SAMEDI 22 MARS - DIMANCHE 23 MARS

AD



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Subsistance

Nuitée à la cabane du Vélan
avec demi-pension (souper, petit déjeuner) /
2 pique-niques (midi)

Matériel

Matériel de ski de randonnée + glacier,
matériel pour nuit en cabane

Dénivelé, heures de marche

De Bourg-St-Pierre à la cabane du Vélan :
1000 m / 4 h ; de la cabane du Vélan
par le col de la Gouille : 1100 m / 5 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport / nuitée demi-pension / guide

Instructions d'inscription

En ligne, en précisant son numéro de
portable

Nbre max. participants

7

Chef de courses

Sevan Tinghir, +41 79 249 88 23

Chef de courses adjoint

Léo Scyboz, +41 79 285 01 41

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au dimanche 16 mars

Itinéraire choisi

J1 : depuis Bourg-Saint-Pierre, remontez le
vallon du Valsorey, puis montez sur la pente
nord de la moraine du Glacier de Tseudet,
rejoignez la crête de la moraine et suivez-la
jusqu'à la cabane Valsorey.

J2 : suivez la moraine rive gauche du Glacier
de Tseudet, traversez vers le col de la Gouille
en évitant la face nord du Mont de la Gouille,
franchissez le col et descendez sur le Glacier
de Valsorey, remontez ensuite vers les Dents
du Vélan, puis atteignez le dôme sommital
par la pente SE.

Remarques/descriptif

Course du CAS avec guide. Cet itinéraire
normal du Vélan est une belle course de
printemps à caractère alpin. Le panorama
au sommet est très étendu. Dès la cabane,
l'itinéraire est exclusivement glaciaire.
Un premier glacier donne accès à un col
rocheux. Ensuite, une longue ascension sur
le glacier permet d'atteindre le dôme sommi-
tal. Les participants doivent être à l'aise avec
leur équipement et sur du terrain rocheux
en conditions hivernales.



Dumas Transports SA

Rte de Villariaz 10

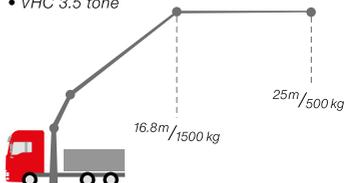
1687 Vuisternens-dt-Romont

Tél. : 026 655 11 53

Fax : 026 655 17 04

dumas.transports@bluewin.ch

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



Palantse de la Cretta – Pointe de Vouasson



VENDREDI 14 MARS – SAMEDI 15 MARS

PD+

=====

Lieu et heure de départ

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

Substance

Pension du Lac Bleu, La Gouille

Matériel

De ski rando complet – pelle, sonde, DVA
– habits chauds – sac couchage léger –
lunettes et protection solaires – boissons
chaudes, pique-nique pour 2 jours

Dénivelé, heures de marche

Palantse de la Cretta +1140 m,
Pointe de Vouasson +1650 m

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 115.– Transport + Hôtel demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Pascal Monteleone, +41 79 669 95 63

Cheffe de courses adjointe

Chantal Python Niklès, +41 79 385 15 91

Période d'inscription

Du lundi 17 février au mardi 11 mars

Blanc de Moming 3650 m



VENDREDI 21 MARS - SAMEDI 22 MARS

AD

=====

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Laurent Python, 079 285 37 89

Chef de courses adjoint

Frédéric Heimo, +41 79 600 97 68

Période d'inscription

Du mardi 4 février au jeudi 20 mars

Itinéraire choisi

Départ vendredi fin de matinée de Zinal
et montée à la cabane de l'Arpitettaz
(1100 m de dénivelé) on dort à la cabane
et le samedi matin (900 m dénivelé)
on traverse le glacier de Moming.
Il s'agit d'une course à vocation glaciaire
de toute beauté, avec une superbe vue
sur la couronne impériale

2 jours région Realp « éco-resp »

SAMEDI 22 MARS - DIMANCHE 23 MARS

PD

=====



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Situation/Altitude

Région Realp

Subsistance

Pique-nique, demi-pension hôtel

Matériel

Ski de randonnée habituel

Dénivelé, heures de marche

Premier jour : Schafberg 2590 m, 1000 m de dénivelé, 3-4 h. Nuitée à l'hôtel de Realp.

Deuxième jour : Rottällhorn 2914 m, 1350 m de dénivelé, 4-5h

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport + hôtel

Renseignements/inscription

par courriel, en ligne

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Jean-Michel Niklès, +41 79 376 70 37

Cheffe de courses adjointe

Chantal Python Niklès, +41 79 385 15 91

Période d'inscription

Du dimanche 23 février au dimanche 9 mars

Pointe de Vouasson – Epaule du Métailler

SAMEDI 22 MARS – DIMANCHE 23 MARS

AD

=====



Lieu et heure de départ

Place de parc CO2 à 6 h

Subsistance

Hôtel Hermitage à Evolène

Dénivelé, heures de marche

1700 m samedi, 1600 m samedi

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 110.- par chambre double avec petit déjeuner. Prévoir pour le souper du samedi et le transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne, dès le 19 janvier

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Laurent Marilley, +41 79 588 63 39

Cheffe de courses adjointe

Jacqueline Cotting-Currat, +41 79 725 26 37

Itinéraire choisi

Samedi : Pointe de Vouasson depuis la Gouille et descente sur Evolène par le glacier de la Vouasson.

Dimanche : Epaule du Métailler depuis Pralong et descente par le glacier de Metal

Remarques/descriptif

Nous logerons en demi-pension à Evolène le samedi soir

Strahlhorn 4190 m « éco-resp »

SAMEDI 29 MARS - DIMANCHE 30 MARS

AD



Lieu et heure de départ

Parking CO2 de La Tour-de-Trême à 8 h

Subsistance

Cabane

Matériel

Matériel de ski de randonnée + glacier, matériel pour nuit en cabane

Dénivelé, heures de marche

Jour 1 : 500 m de dénivelé depuis Maste 4.

Jour 2 : 1200 m de dénivelé de la Britanniahütte au sommet

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 200.- Cabane + Transport

Instructions d'inscription

En ligne, par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Steffen Steinhauser 079 482 43 55

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au dimanche 23 mars

Itinéraire choisi

Jour 1 : accès à la Britanniahütte depuis Maste 4.

Jour 2 : depuis la Britannia, descendre sur le Hohlaubgletscher, pour rejoindre le Hohlaubgrat, continuer sur le glacier d'Allalin en direction SW jusqu'au Adlerpass, depuis l'Adlerpass, suivre l'arête jusqu'au sommet.

Remarques/descriptif

Magic Pass peut être utile



Epagny - Givisiez
Les Arcades

Tea-Room

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

Région du Tödi « éco-resp »

JEUDI 3 AVRIL - DIMANCHE 6 AVRIL

D



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Matériel

Matériel de glacier complet

Dénivelé, heures de marche

Jusqu'à 1700 m de dénivelé le jour du sommet

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport, guide

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Laurent Python, +41 79 285 37 89

Période d'inscription

Du mardi 4 février au mercredi 2 avril

Itinéraire choisi

J1 : Tour en dessus d'Urnerboden, nuit à l'hôtel.

J2 : Téléphérique Urnerboden - traversée Gämserenjoch, Piz Clariden, nuit à la Plannurahütte.

J3 : Tour autour de la Claridenhütte (exemple Gross Schärhorn, Fuorcla Val Pintga-Sandpass, etc.).

J4 : Ascension du Tödi, remontée à la Porta da Gliems, descente dans les Grisons par le Val Russein.

Remarques/descriptif

Course avec le guide Léo Scyboz. Le club participe au frais du guide pour trois jours pour la moitié.

Bishorn de Zinal à St Luc par cabane Tourtemagne

VENDREDI 4 AVRIL - DIMANCHE 6 AVRIL

PD+



Lieu et heure de départ

Ecole primaire Riaz, heure sera communiquée

Situation/Altitude

Anniviers

Substance

Cabanes et pique-niques

Matériel

Complet de ski de rando sur glacier, baudrier avec matériel de glacier, équipement de sécurité

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour : Zinal - Tracuit 1650 m pos.

2^e jour : Tracuit - Bishorn -

cab. Tourtemagne 1150 m pos.

3^e jour : Tourtemagne - St Luc 920 m pos

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

En ligne

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Gérard Monney, +41 79 617 43 54

Chef de courses adjoint

Frédéric Heimo, +41 79 600 97 68

Période d'inscription

Du samedi 22 février au lundi 24 mars

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



PRENEZ DE LA HAUTEUR !

NORRØNA



026 / 913 92 10

Rue Albert-Rieter 10, Bulle

  [Trangosport.ch](https://www.trangosport.ch)



Sortie surprise

JEUDI 21 NOVEMBRE 2024

Récit et photo Jicé

Comme chaque année, une course surprise est organisée. Cette année Mathilde, notre super GO, a limité le nombre de participants à 55, c'est plus facile à gérer !!! Rendez-vous donc à La Tour-de-Trême à 8 heures, puis départ avec un bus digne d'un Jumbo Jet, la taille de l'engin était très différente de la taille du chauffeur.

Une fois les passagers installés en business class au premier étage, le bus fit mouvement vers le sud. Chacun pensait avoir découvert la destination en se remémorant le descriptif de la journée (marche tranquille, repas sans alcool, visite insolite et instructive, surprenante et ébranlante).

Après une heure de route, nous arrivâmes à Sion. Le programme de la journée prévoit une randonnée autour du lac du Mont d'Orge pour un groupe et du bisse du Siphon pour l'autre groupe. Après avoir surplombé la ville de Sion par un sentier escarpé, les deux groupes se retrouvent au bus.

Trois menus sont proposés à la mensa du centre CPPS (Centre Pédagogique Prévention Séisme)

Après s'être restauré, la visite est organisée en trois modules sous la direction experte de Monsieur Alain Rittiner et de ses adjoints. Comment réagir lors d'un tremblement de terre ? 1 Avant. 2 Pendant. 3 Après, l'événement.

1. Avant. Ce module permet la compréhension des phénomènes naturels, de leur origine et de leurs conséquences.
2. Pendant. Ce module offre une expérience exceptionnelle de ressentir un tremblement de terre grâce à un simulateur. Pour plus d'informations, demandez à Chantal !
3. Après. Ce module est dédié aux secours pour enseigner les gestes essentiels pour assurer la sécurité avec les pompiers, les ambulanciers et les samaritains.

Le groupe a mis en pratique avec sérieux les premiers gestes à prodiguer sur des blessés. Tout le monde a pu rentrer par ces propres moyens !

La visite fut un vrai succès, tous les participants ont été impressionnés par les risques liés à un tremblement de terre. Mathilde remercie au nom du CAS les intervenants pour la qualité de leur débat en signalant que, désormais nous aurons tous un regard différent sur un tremblement de terre.

C'était sans savoir qu'une nouvelle surprise nous attendait pour notre retour, pas un séisme, mais une bourrasque de neige qui nous a rappelé que nous ne pouvons rien contre la nature.

Grâce à un chauffeur hors normes qui a voulu prolonger notre petite balade, nous sommes arrivés en Gruyère après trois heures de rodéo !



Les participants : Mathilde, Catherine, J-Marc, Claudine, Maurice, Raymonde, Charly, Geneviève, Antoine, Antoinette, Gilbert, Florence, J-Louis, Erika, Philippe, Marianne, Romain, Hélène, Renato, Laurence, Michel, Marie-Claude, Marie-Claude, Colette, Chantal, Marie-Josée, Joseph, René, Fabienne, Catherine, Manuela, Juergen, Marie-Claude, Nicolas, Pierre, Patricia, J-Louis, Marie-Rose, Pierre, Guy, Jacqueline, François, Marie-Thérèse, Elisabeth, Irénée, Michel, Mireille, Janine, Nicole, Jicé, Catherine, Erna, Marianne, Claude, Nicole.

Course des Rois « éco-resp »

Dimanche 5 janvier

Texte de Michel Picard, photo d'Isaac Ambli.



L'itinéraire de la course en raquettes initialement prévu a dû être modifié par nos cheffes de course Denyse et Antoinette à cause des pluies tombées dans la nuit et des températures positives.

Départ donc dimanche matin du Moulin de la Trême. Destination la Cabane des Portes pour le traditionnel repas des Rois.

Parmi les 18 participants, la moitié environ a décidé d'emporter leurs raquettes, les autres ayant opté pour des crampons ou pour des simples chaussures de randonnée hivernale.

L'itinéraire démarre par le « Sentier des Pauvres » qui, comme chacun le sait, mène à la petite chartreuse de la Part-Dieu. Mais notre course nous fait poursuivre tout droit dans la forêt qui domine la Trême. Le terrain alterne entre les prés enneigés, les sentiers boueux en sous-bois et même quelques tronçons de route verglacés... mais tout se passe bien et après 400 mètres de montée couverts haut la main en moins de deux heures, nous atteignons le but de notre course, la Cabane des Portes, où nous sommes cordialement accueillis par la joyeuse équipe composée de Joël et Jean-François, d'Anne et de Denis !

Ambiance festive, apéritif de rigueur. Après cette entrée en matière, nous en venons à l'essentiel : les délicieux spaghettis bolognaises suivis de la galette à la frangipane ! Tout le monde s'est régalé, on a tiré les rois comme le veut la tradition... et je me suis



retrouvé avec une couronne sur la tête en compagnie de l'une des trois Marie-Claude, comme l'atteste la photo de groupe. Bref nous avons passé un moment convivial et combien sympathique !

Merci encore à l'équipe de la Cabane ainsi qu'à nos deux vaillantes cheffes de course. Après ce moment de partage, la descente par le même chemin n'était qu'une formalité et la neige qui fondait sous nos pieds ne nous a pas empêchés de retourner sains et saufs au parking. Bravo à tous les participants qui ont contribué à cette sortie de la nouvelle année dans la joie et la bonne humeur.

Les participants : Denise Bugnon, Marie-Claude Hogg, Héléne Lehmann, Gibert Bussard, Antoinette Bussard, Geneviève Duffey, Nicolas Hogg, Denyse Dupasquier, Véronique Genin, Luc Genin, Cécile Cosandey, Marie-Claude Chambovey, Marie-Claude Dougoud, Jean-Louis Kolly, Michel Picard, Mathilde Auer, Catherine Andrey, Isaac Ambli.

Appel à tous les passionné.e.s de montagne !

Vous aimez explorer les sentiers de montagne et admirer des panoramas à couper le souffle en pratiquant la randonnée, le ski, l'escalade ou toute autre activité en pleine nature ?

Partagez vos émotions, vos découvertes, et inspirez nos lecteur.rice.s à partir à l'aventure en envoyant vos récits de course avec, si possible, de quelques photos, à bulletin@cas-gruyere.ch

Les lecteur.rice.s du Bouquetin vous remercient !

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



Pour une production locale

Nous formons des apprentis



Brevet Fédéral

Partenaire

