



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 01-2025

JANVIER 2025



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



MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



OXYGENE MONTAGNE

GUIDES MONTAGNE

1990
A VOTRE SERVICE
DEPUIS 30 ANS
2022

www.o2montagne.ch

votre magasin spécialisé

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



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

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

Infos utiles

ÉDITEUR

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

PRÉSIDENTE

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

ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

SITES INTERNET

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

E-mail : info@cas-gruyere.ch

LOCAL DE LA SECTION

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

RÉDACTION DU BULLETIN

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

GESTION DES MEMBRES

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

CABANE DE BOUNAUX

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

CABANE DES CLÉS

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

CABANE DES MARINDES

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

CABANE DE L'OBereg

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

CABANE DES PORTES

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

BIVOUAC DU DOLENT

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



Infos utiles 01

Editorial 03

Activités en cabane 05

Cabanes de la section 09

Invitation à l'Assemblée Générale 14

Reflets de la section 17

Groupeement jeunesse 18

Formation adultes 20

Courses de la section 24

Récits de courses 45

Information 52

PHOTO DE COUVERTURE

Vue depuis le Mont Fourchon,
Michel Vuichard

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

JACQUELINE COTTING-CURRAT, PRÉSIDENTE

GRAVIR LES SOMMETS DU CHANGEMENT

Chers membres,

En montagne comme dans notre parcours de vie, le changement est une constante. Les paysages évoluent au gré des saisons et des modifications climatiques. Nos randonnées et nos défis varient selon notre santé, nos obligations ou encore nos priorités.

Le Club Alpin Central doit également s'adapter à de nouveaux contextes, tenant compte à la fois des réalités de gestion et des outils informatiques qui évoluent. Il a mis en place son plan d'assainissement des finances, ses fonds de rénovations des cabanes, et ses investissements dans le portail des courses et la nouvelle gestion informatique des membres. La commission de contrôle de gestion veille à l'efficacité de ces évolutions.

Le changement peut parfois ressembler à une épreuve, comme une randonnée qui nous donne des sueurs froides lorsque l'orage menace, mais il est aussi une opportunité de créativité, d'innovation et de solidarité.

Notre section a su répondre à quelques-uns de ces défis avec de nouvelles initiatives :

- Choix de paiement par carte ou par argent liquide dans nos cabanes
- Elargissement de l'offre des cours de formation en collaboration avec notre section voisine (cours de raquettes)
- Consolidation de notre groupe de travail sur l'environnement
- Projets d'innovation de nos moyens de communication
- Rénovations écologiques de nos cabanes (panneaux solaires, isolations)
- Valorisation de toutes et de tous nos chef.fes de course avec un vêtement distinctif

Cet élan qui nous projette vers l'avenir reste néanmoins respectueux des valeurs qui font la richesse et les fondements de notre section : un bénévolat sans faille, un partage de connaissances, un plaisir dans l'effort commun.

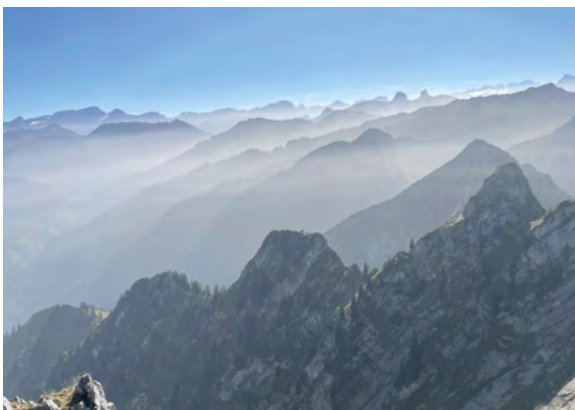
En nous adaptant, nous avons aussi l'occasion d'apprendre : à écouter nos membres, à comprendre les besoins des nouvelles générations, à préserver nos espaces naturels ou encore à renouveler nos pratiques. Nos courses passent du plan A au plan B parfois, mais nous savons rester unis.

Merci à vous toutes et tous de contribuer au dynamisme de notre section par votre engagement et votre ouverture.

Le 3000^e membre s'est inscrit dans notre section, belle preuve que nous devons garder notre optimisme et notre confiance en l'avenir !

C'est une chance pour moi en tant que présidente d'être le porte-parole de toutes vos actions afin de tenter de répondre ensemble aux défis de demain.

Je vous souhaite une excellente nouvelle année remplie d'ascensions et de défis relevés !





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

Location radios

Pneus été - hiver

Garage multimarque

Changement pare-brise

Radio, pager, balises Spot

Diagnostic

Tomtom

Climatisation

Mains libres Parrot

Casques bucherons

Petzl

Système homme mort

Eclairage LED

RAG

Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
 Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch



CASTELLA
Pépinières et Jardins
1663 PRINGY 079 450 71 25

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

GESA
 GRUYÈRE ÉNERGIE SA



**Chauffage
 à distance**



**Mobilité
 électrique**



**Conseils
 énergétiques**



**Solaire
 photovoltaïque**



**Installations
 électriques**

Activités en cabane

CABANE DES PORTES – EXPOSITION D'AQUARELLES

Pour notre saison 2024-2025, Tobie Lehmann a de nouveau sorti ses pin-
ceaux et ses couleurs. Ce sont huit
aquarelles d'oiseaux de chez nous
qui égayent ainsi nos murs. Venez les
découvrir et tenter de les reconnaître.



Trogodyte mignon

CABANE DES PORTES – SOIRÉES PATOISES

SAMEDI 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 gougèneta din vouthron
patê (ke châyè d'la Grevire ou bin d'ôtra pâ)
Ti chè rêdzuyon 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
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 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



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

Ches
Bacchus
VINOTHEQUE

Boissons
Corboz

CHARDONNENS
BOISSONS



www.chardonnens-boissons.ch



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

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

JANVIER

Week-end	03 – 05	Nicole Frei, Jacques Grandjean et Poupette Richoz
Week-end	11 – 12	Famille Raphaël Lunardi
Week-end	18 – 19	Bourqui Jacqueline
Week-end	25 – 26	Martine Charrière et Jean-Paul Jaquet

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



INFOS CABANE

Situation

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

Coordonnées

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

Restauration/hébergement

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

Saucisse sèche pour l'apéro.

Terrasse ombragée.

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

Réservation/information

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

Gardiennage

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

Pour les clés

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

depuis

2007

Lucien Carrel

079 767 75 50

**Tavillons
Toitures
Façades**

1627 Vaulruz • anciennement Camille Charrière



lucien-carrel.ch

 tavillonneur



Dumas Transports SA

Rte de Villariaz 10

1687 Vuisternens-dt-Romont

Tél. : 026 655 11 53

Fax : 026 655 17 04

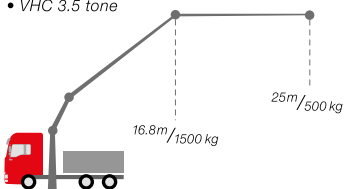
dumas.transports@bluewin.ch

• Train-routier / Semi-remorque

• Camion-grue 10-14 tone/m

• Grue spéciale

• VHC 3.5 tone



ECOSA



Les artisans de vos espaces de vie

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



JANVIER

Semaine	30 – 02	Stewe et Natacha Rumo Le 2 janvier, soupe et café offert
Week-end	04 – 05	Fabienne Gobet
Week-end	11 – 12	Jean-Jacques Tornare et Jeannot Barras
Week-end	18 – 19	Yvan et Caroline Crettenand
Week-end	25 – 26	Alex et Dominique Yerly

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

**INFOS CABANE****Situation**

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

Coordonnées

2 591 420/1 157 800 –
CN 1246 Zweisimmen

Restauration

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

Réservation/information

William Dumas
+41 79 224 58 46
oberegg@cas-gruyere.ch

Gardiennage

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

Pour les clés

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

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch

 **Banque Cantonale
de Fribourg**
simplement ouvert



CP 14 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères
T 026 92111 84
info@pittetvins.ch
www.pittetvins.ch

la Mobilière

**Agence générale de Bulle
Chemin de Folliéran 23**

Jacques Yerly, agent général
Claude Donzallaz, chef de team
Bastien Ecabert, chef de team

Pour toutes vos assurances

CABANE DES PORTES

1218 m

JANVIER

Mercredi	01	Jean-François Vienny et Hélène Lehmann
Week-end	04 – 05	Anne et Denis Golliard Le 05.01 : marche des Rois. Course de la section
Mercredi	08	Eloi Bosson
Week-end	11 – 12	Thomas Merz et Christiane Schouwey
Mercredi	15	Dodo Menoud, Tobie Gremaud, René Ottoz
Week-end	18 – 19	Jean-Blaise et Christelle Moret
Mercredi	22	Eric Sudan, Vonvon Kolly, Frédry Rigolet
Week-end	25 – 26	Lucienne et Jean-Marc Delaquis
Mercredi	29	Daniel Gachet

FÉVRIER

Week-end	01-02	André Pauchard Le 1^{er} février : Soirée patois
Mercredi	05	Libre
Week-end	08-09	Stéphane 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

**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

Invitation à l'Assemblée Générale

Tous les membres du CAS La Gruyère sont cordialement invités à participer à la

**102^e Assemblée Générale,
le samedi 22 février 2025
à la Maison du Gruyère à Pringy
à 17 heures**

Ordre du jour

1. Accueil, message de bienvenue, remerciements
2. Approbation du Procès-verbal de la 101^e assemblée générale du 24 février 2024 (Le PV peut être consulté sur www.cas-gruyere.ch/events/assemblee-generale-2025. Ou sur la page d'accueil du site : www.cas-gruyere.ch rubrique **Activités & Infos diverses**)
3. Rapport de la présidente
4. Rapport des commissions : Courses et formation – Cabanes – Groupement Jeunesse – Colonne de secours
5. Comptes 2024 de la section et Bilan au 31.10.2024
6. Rapport des réviseurs
7. Approbation des rapports et des comptes annuels, décharge au comité
8. Election des membres du comité, de la présidente et des réviseurs
9. Rapport du groupe de travail Environnement, proposition de création d'une commission avec cahier des charges, votation
10. Election du préposé à l'environnement, nouveau membre du comité
11. Coups de cœur
12. Proclamation des membres vétérans et jubilaires
13. Communications et divers

Si vous avez des propositions individuelles à inscrire à l'ordre du jour, merci de les envoyer jusqu'au 10 février 2025 à l'adresse de la présidente : presidence@cas-gruyere.ch ou par écrit à CAS La Gruyère, rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle.

A l'issue de l'assemblée, un apéritif dînatoire sera offert à toutes et tous les participant.e.s. Pour faciliter l'organisation, merci de vous inscrire selon le bulletin de la page suivante.

Le comité vous remercie d'avance pour votre participation active à cet événement de notre section et se réjouit de vous y rencontrer.

Inscription à la 102^e Assemblée Générale

Samedi 22 février 2025

L'assemblée générale aura lieu à la Maison du Gruyère à Pringy à 17 heures et sera suivie d'un apéritif dînatoire (**inscription indispensable**).

Merci de vous inscrire jusqu'au 10 février 2025 par e-mail : secretariat@cas-gruyere.ch ou par notre site : www.cas-gruyere.ch/fr/inscription-a-la-102eme-ag

ou de retourner le coupon-réponse, par poste, à l'adresse suivante :
Suzanne Nicolet, rte de la Goille 66, 1741 Cottens

		AG	Apéritif
Nom :	Prénom :	☐	☐
Nom :	Prénom :	☐	☐
Nom :	Prénom :	☐	☐
Nom :	Prénom :	☐	☐

En cas de problème de transport : les TPF ont un bon service de transport vers Pringy, sinon veuillez mentionner si vous avez besoin d'un co-voiturage

Co-voiturage : OUI ☐





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

POINT REFLEX
REFLEXOLOGIE

Florence Barras

Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

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

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

Soulager le dos, les articulations, les muscles

Favoriser la digestion

Diminuer le stress, les allergies

Améliorer les systèmes lymphatique,
circulatoire et immunitaire

Évacuer les toxines



NOLL MAÇONNERIE SA

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

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

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

Reflets de la section

ACTIVITÉS DE NOVEMBRE

02.11	Dent de Lys en traversée	10
02.11	Chef/fe de courses – Module de conduite	8
03.11	Hochmatt	12
05.11	L'Auta Chia	8
07.11	L'Arollette (rempl. Montbovon – Château-d'Œx)	20
07.11	Circuit autour de la Sarine	6
09.11	Observation de la faune	7
14.11	Semsaies – Le Niremout – les Portes	30
21.11	Sortie surprise	55
21.11	Conférence « Glace, dans le ventre des Glaciers »	19
24.11	Hauts d'Albeuve	
	(rempl. Galèrere par les Marindes)	8
26.11	Tour du Gibloux	6

ADMISSIONS

Théraulauz Lucas
Baechler Chloé
Terrapon Sara
Dévaud Eric
Deschenaux Celine
Scala André
Maillard Christian
Romanens Marie-Laure
Ehrler Tom
Cainjo Vincent
Jeanneret Pascal
Torche Dominique
von Mühlénen Andreas
Meyer Elodie
Loos Nathan

ADMISSIONS GJ

Dafflon Luc
Maillard Aris Léo
Maillard Julie
Rutscho Bastian
Mooser Orest
Gobet Thomas

Groupement jeunesse

Module ski 800 1

DIMANCHE 19 JANVIER



=====

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h 30

Situation/Altitude

Préalpes fribourgeoise en fonction de l'enneigement

Substance

1 pique-nique et boisson chaude

Matériel

Complet de randonnée : ski avec peaux de phoque et couteaux + pelle à neige, sonde et DVA (pour la pelle, la sonde et le DVA : matériel à dispo au stamm). Habits chauds et de rechange.

Coût approximatif

CHF 10.- par personne

Renseignements/inscription

Par téléphone au +41 77 470 89 43

Chef de courses

Jean-Bruno Pugin, +41 79 667 12 56

Chef de courses adjoint

Claude Heckly, +41 79 398 06 44

Délai d'inscription

Jusqu'au jeudi 16 janvier

Itinéraire choisi

En fonction de l'enneigement dans les Préalpes fribourgeoise. Dénivelé environ 800 m en fonction des participants

Module ski 800 2

SAMEDI 1^{er} FÉVRIER



=====

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Lucien Carrel, +41 79 767 75 50

Cheffe de courses adjointe

Marjolaine Hugonnet, +41 79 933 52 63

KIDS : Ski et chiens d'avalanche

SAMEDI 8 ET DIMANCHE 9 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)

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

Du 17 janvier au 6 février

Itinéraire choisi

Initiation à la cascade de glace à La Lécherette



Formation adultes

Cours portage et cramponnage

DIMANCHE 12 JANVIER



Lieu et heure de départ

CO de la Tour, heure sera communiquée
aux participants

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Chef de courses

Laurent Python, +41 79 285 37 89

Délai d'inscription

Jusqu'au samedi 11 janvier

Itinéraire choisi

Pour ceux qui ont de l'appréhension à
mettre les crampons et faire du portage. On
passera en revue le matériel et la technique
et on fera des exercices pratiques

Remarques/descriptif

Le choix du lieu se fera en fonction des
conditions

CP Chefs courses hiver (formation)

SAMEDI 18 JANVIER – DIMANCHE 19 JANVIER



Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Chef de courses

Laurent Python, +41 79 285 37 89

Délai d'inscription

Jusqu'au vendredi 17 janvier

Cours avalanche pratique

SAMEDI 18 JANVIER



Matériel

Matériel : de randonnée complet (ski, raquettes), y compris lunch, habits chauds et équipement de sécurité (pelle, sonde, DVA en état de marche).

Coût approximatif

CHF 30.- pour les membres CAS La Gruyère

Renseignements/inscription

Par courriel

Instructions d'inscription

Inscription auprès de la Colonne de Secours : Formation@secoursalpinbulle.ch

Chef de courses

Frédéric Heimo, +41 79 600 97 68

Itinéraire choisi

Nous sortirons dans le terrain pour apprécier l'enneigement, expérimenter concrètement le 3x3 et pratiquer le sauvetage improvisé. La composition des groupes ainsi que les lieux de rendez-vous, vous seront communiqués par mail quelques jours avant le cours.

Remarques/descriptif

Lors de votre inscription par mail, merci de nous communiquer : Nom, prénom, numéro de portable, adresse email, votre niveau de connaissance au sauvetage avalanche, à savoir : débutant, moyen ou confirmé. Si vous venez en snowboard, en ski de randonnée ou en raquette, merci de nous le préciser, ainsi que si vous êtes membres de la section CAS La Gruyère

Cours technique de descente

DIMANCHE 19 JANVIER



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

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](http://www.cas-gruyere.ch/courses-et-formations/programme-des-formations)

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

INFORMATION

Formation de chef-fes de courses

Au cours de l'été dernier, plusieurs membres de notre section se sont formés pour rejoindre la communauté des chef-fes de courses du CAS et vous faire découvrir de nouvelles sorties :

- Après un cours *Sauvetage – premiers secours* de 3 jours et un cours de chef-fe de courses de 7 jours en Valais, Patrice Clerc, Edmée Ecoffey, Pierre Jamolli, Philippe Lavalette, Dean et Murielle Patterson, ont obtenu le titre de Chef-fe de courses de randonnée.
- Steffen Steinhauser, Chef de courses Hiver 1, rajoute une corde à son arc après un cours de 7 jours entre Orny-et Trient et est maintenant également qualifié comme Chef de courses Été 1.

Le comité et sa commission Courses et formations les félicitent et les remercient pour leur engagement au sein de notre section.

Une formation de chef-fes de courses dans l'une ou l'autre des disciplines t'intéresse ? Alors n'hésite pas à contacter les responsables des courses et formations :

Michel Léderrey, préposé +41 79 370 56 77
Roland Charrière, responsable Été +41 79 199 95 32
Laurent Python, responsable Hiver 41 79 285 37 89

Rappel aux participants/tes

POUR TOUTES LES COURSES HIVERNALES

Pour tous



Nous rappelons à tous les participantes et participants aux courses hivernales que le détecteur avalanche (récent, à savoir 3 antennes), la pelle et la sonde font obligatoirement partie de votre équipement.

Chacune et chacun à la responsabilité de s'assurer du bon fonctionnement et de bien maîtriser l'utilisation de ce matériel de sécurité.

Si nécessaire n'hésitez pas à vous former.

Ⓢ 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**

La Vudalla « éco-resp »



MERCREDI 8 JANVIER

PD

Lieu et heure de départ

Gare de Pringy / Gruyères à 17 h

Matériel

Skis de randonnée + pelle + sonde + DVA + vêtements adaptés aux conditions + couteaux

Dénivelé, heures de marche

Selon enneigement, départ de Pringy ou Moléson Village. Entre 600 et 900 mètres de dénivelé positif, donc 1 h 30 à 2 h de montée, et 10 à 20 minutes de descente

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 5.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Nbre max. participants

20

Chef de courses

Bruno Parnet, +41 79 938 19 34

Délai d'inscription

Jusqu'au mercredi 8 janvier

Itinéraire choisi

Départ de la scierie d'Epagny si possible, sinon du bas de l'ancien télési. Montée au sommet 1669 m par les Reybes et le Poyet. Descente par le même itinéraire

Husegg

JEUDI 9 JANVIER

F



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Ablaendschen

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Rando hiver, DVA, pelle et sonde.

Dénivelé, heures de marche

Environ 800 m de dénivelé

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Michel de Techtermann, +41 79 245 03 45

Période d'inscription

Jusqu'au mercredi 8 janvier

Les Sciernes-d'Albeuve

JEUDI 9 JANVIER

WT1



Lieu et heure de départ

Parking terrain de foot de La Tour à 8 h 30

Matériel

Complet raquettes + DVA, pelle, sonde

Dénivelé, heures de marche

+380 m/7 km/3 h 30 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

Jusqu'au lundi 6 janvier

Le Creux – Teraula

JEUDI 9 JANVIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Parking terrain foot La Tour à 8 h

Matériel

Ski rando complet – pelle, sonde, DVA –
boissons chaudes et pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+1250/-1250 m

Exigence physique

B – Plutôt 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 jeudi 2 au mercredi 8 janvier

Itinéraire choisi

Les Sciernes – La Mytha – Le Creux –
La Mytha – Teraula du Milieu – Les Sciernes

Bäderhore

SAMEDI 11 JANVIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

7 h / Parc des sports « FC la Tour » à 7 h

Situation/Altitude

1226 Boltigen

Substance

Pique-nique

Matériel

Complet de rando à ski

Dénivelé, heures de marche

Env. 900 de dénivelé, 3 h 30 de montée

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

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

Jusqu'au lundi 6 janvier

Itinéraire choisi

Du Jaunpass, prendre en direction de
Bädermoos. Bifurquer à gauche sur une
crête dans la cuvette de Bäderberg. Prendre
au NW jusqu'au départ boisé (P. 1744) de
l'arête SW du Bäderhorn. Longer celle-ci
jusqu'au sommet. Descente en direction de
Buufelbode et retour au Jaunpass

Renseignements/inscription

Par téléphone

Sortie pleine lune aux Clés

SAMEDI 11 JANVIER

WT2

|||||



Lieu et heure de départ

Terrain foot La Tour-de-Trême à 17 h 30

Subsistance

Risotto à la cabane des Clés, prévoir une boisson chaude pour la montée

Matériel

De raquettes à neige avec matériel de sécurité

Dénivelé, heures de marche

Selon les conditions, env. 750 m dénivelé

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'au vendredi 17 h

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, +41 79 697 26 22

Période d'inscription

Du lundi 6 au vendredi 10 janvier

Itinéraire choisi

Selon conditions d'enneigement, départ de La Chia ou du Pâquier

Combiflue 2055 m « éco-resp »

DIMANCHE 12 JANVIER

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 7 h 40

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Randonnée à ski

Dénivelé, heures de marche

1100 m, 3 h 30

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Jean-Louis Reymond, +41 76 391 45 55

Période d'inscription

Du lundi 6 janvier au vendredi 10 janvier

Itinéraire choisi

Départ de Zur Eich, peut-être portage sur le bas si c'est limite, après en principe super pente de poudreuse sur le haut et panorama génial sur l'arête du sommet. Si vous ne savez pas encore faire des virages en poudreuse c'est le moment

Remarques/descriptif

Très bien décrit sur <https://www.campto-camp.org/routes/45568/fr/combiflue-face-s>

Instructions d'inscription

Indique ton niveau de ski et d'entraînement

Module Perfectionnement – Sortie 1



DIMANCHE 12 JANVIER

PD

=====

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 30

Situation/Altitude

Préalpes fribourgeoise/bernoise

Matériel

Ski de randonnée classique + pique-nique
et boissons chaudes et 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

Délai d'inscription

Jusqu'au dimanche 5 janvier

Itinéraire choisi

Seilrichti (2197) – AD

Remarques/descriptif

Ce module s'adresse aux personnes ayant déjà suivi le cours de base et ayant envie de se perfectionner en orientation, traçage, technique de ski, etc. en prenant du plaisir à partager des bons moments. Il est composé de 3 sorties (2 sorties de 1 jours – dimanche 12 janvier et samedi 15 février et 3 jours – du 14 au 16 mars). Les personnes qui s'inscrivent s'engagent à participer aux 3 sorties

Riggisalp – Zollhaus « éco-resp »



MARDI 14 JANVIER

PD

=====

Lieu et heure de départ

Départ 7 h 20 gare de Bulle voie 3 ;
8 h 3 gare routière Fribourg

Substance

Pique-nique

Matériel

Complet de randonnée à ski

Dénivelé, heures de marche

+ 640 m / – 1240 m ; temps total 3 h 30 – 4 h

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, +41 79 723 68 29

Période d'inscription

Du lundi 6 au lundi 13 janvier

Waligurhli

JEUDI 16 JANVIER

PD-

|||||



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Gstaad

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De peaux de phoque

Dénivelé, heures de marche

Environ 1000 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 20.- Transport

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, +41 79 230 68 35

Période d'inscription

Du samedi 4 au mardi 14 janvier

Itinéraire choisi

Itinéraire normal

Vanil Blanc

JEUDI 16 JANVIER

PD-

|||||



Lieu et heure de départ

Albeuve devant les bureaux MBF
en face de l'auberge à 8 h 30

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De rando

Dénivelé, heures de marche

Dépendra des conditions d'enneigement.
Eventuellement ajout de la Croix de l'Arche
selon conditions.

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Chef de courses

Maurice Beaud, +41 79 549 47 45

Période d'inscription

Du jeudi 2 au mercredi 15 janvier

Itinéraire choisi

Dépendra des conditions d'enneigement.
Départ soit Albeuve, soit route des Prés
d'Albeuve

Tour de Famelon

SAMEDI 18 JANVIER

PD+



Lieu et heure de départ

A définir à 7 h

Dénivelé, heures de marche

1200 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

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

Du Sépey à la Tour du Famelon
en passant par la Pierre du Moëllé

Meniggrat

MARDI 21 JANVIER

PD–



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Gstaad

Substance

Pique-nique

Matériel

De peaux de phoque

Dénivelé, heures de marche

900 m

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, +41 79 230 68 35

Période d'inscription

Du vendredi 17 au lundi 20 janvier

Itinéraire choisi

De Zwischenflüe et par le versant nord

Dent de Valerette 2058 m



JEUDI 23 JANVIER

PD

|||||

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Chablais

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Complet de randonnée à ski

Dénivelé, heures de marche

+/- 920 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, +41 79 723 68 29

Période d'inscription

Du vendredi 10 au mardi 21 janvier

Itinéraire choisi

Les Giettes – Les Jours – sommet

Patraflon



JEUDI 23 JANVIER

PD+

|||||

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Jacques Maillard, +41 77 473 14 85

Pointe de Tourtemagne

SAMEDI 25 JANVIER

PD



Lieu et heure de départ

CO La Tour-de-Trême à 6 h

Situation/Altitude

St-Luc VS

Substance

Pique-nique

Matériel

Matériel complet de randonnée à ski avec
couteaux, DVA, sonde, pelle.

Dénivelé, heures de marche

Montée 3 h 30- 4 h, +1400 m, ski S3

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

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 mardi 31 décembre au lundi 20 janvier

Itinéraire choisi

Départ de St-Luc (Gîte du Prilet), montée
par Combavert, Lac du Toûno pour arriver
à la dernière pente sous le sommet que l'on
gravit en général à pied

Schönried – Haute-Combe – Rougemont « éco-resp »

SAMEDI 25 JANVIER

F



Lieu et heure de départ

Gare de La Tour-de-Trême Ronclina à 5 h 45

Matériel

De ski, bonnes peaux, couteaux

Dénivelé, heures de marche

Environ 1600 m montée et descente,
8 h sur les skis

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, +41 79 725 26 37

Période d'inscription

Du vendredi 10 au lundi 20 janvier

Itinéraire choisi

Schönried-Vallon des Fenils-Haute-Combe-
Rougemont, jolie traversée
4 montées et 4 descentes

Leysin – Solacyre

DIMANCHE 26 JANVIER

WT1

|||||



Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Pique-nique,
possibilité de se restaurer à la buvette

Matériel

Raquettes, DVA, pelle, sonde

Dénivelé, heures de marche

+/-480 m

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 mercredi 1^{er} au samedi 25 janvier

Remarques/descriptif

Parcours balisé avec vue panoramique
magnifique

Widdergalm

DIMANCHE 26 JANVIER

AD-

|||||



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Coût approximatif

Transport

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Eric Barras, +41 79 261 15 82

Chef de courses adjoint

Philippe Bussard, +41 77 524 68 47

PD

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

Ski rando complet – pelle, sonde, DVA –
boisson chaude, pique-nique

+1170 / -1170 m

B – Plutôt exigeante

Transport

Par téléphone, en ligne

12

Pascal Monteleone, +41 79 669 95 63

Du lundi 6 au mercredi 29 janvier

Le Sépey – Pierre du Moëllé –
Tour de Famelon – Le Fer – Le Sépey

PD

Seront communiqués aux participants

A - Peu exigeante

Transport

Jean-Claude Mauron, +41 79 710 67 34

Traversée Zollhaus–Grandvilard en 2 jours



SAMEDI 1^{er} FÉVRIER – DIMANCHE 2 FÉVRIER

D–

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Situation/Altitude

Gantrisch 253"

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Équipement complet de rando à ski

Dénivelé, heures de marche

Samedi : 2000 m, 8-10 h de marche ;

Dimanche : 2400 m, 10 h de marche

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Jean-Michel Niklès, +41 79 376 70 37

Période d'inscription

Du lundi 13 au vendredi 31 janvier

Itinéraire choisi

Samedi : Zollhaus-Stoss (evtl. Möslì à 1027 m) - Ättenberg - Spitzhubel - Hohmattli 1794-Salzmatt-Kaisereggpass (évt. Sommet)-Walopp-Garte 2040 (Reidigen)-Jaun.

Dimanche : course des Folos Jaun, Regiment, Col de Hochmatt-Col de Tissiniva-Vallée du Motélon-Les Merlas-Grandvillard

Remarques/descriptif

Possibilité de s'inscrire pour 1 ou 2 jours. Concept EEE (Endurance, Ecological & Easy), si les conditions le permettent, passage par le Kaisereggpass qui peut être difficile, sinon facile par l'Euschelspass ! Nuitée à la maison ou à Bellegarde si participation aux 2 jours !

Schafharnisch – Märe



SAMEDI 1^{er} FÉVRIER

AD

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 15

Dénivelé, heures de marche

1300 m S3/S4

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Roland Charrière, +41 79 199 95 32

Itinéraire choisi

Parking (1193 m), col de Chüearnisch (1826 m), sommet du Schafarnisch (2107 m), descente sur Richisalp (1741 m), et remontée sur Märe (2091 m). Retour au parking par la face W. <https://map.schweizmobil.ch/?Lang=fr&season=winter&bglayer=pk&resolution=5&E=2594488&N=1168698&layers=Winterhiking%2cslope&trackid=4090386>

Waligürli

SAMEDI 1^{er} FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

Parc Duvillard, Epagny à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Complet de ski de randonnée

Dénivelé, heures de marche

Environ 900 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 16 au jeudi 30 janvier

Buufal, suite initiation

SAMEDI 1^{er} FÉVRIER

F



Lieu et heure de départ

Ecole primaire Riaz,
heure sera communiquée

Situation/Altitude

Oberwil i. Simmenthal

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Matériel de ski de randonnée, DVA, sonde
et pelle

Dénivelé, heures de marche

Montée 3 h +800m

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

15

Chef de courses

Gérard Monney, +41 79 617 43 54

Période d'inscription

Du mercredi 1^{er} au jeudi 30 janvier

Itinéraire choisi

Départ du Rossberg, montée au Buufal

Chumigalm

DIMANCHE 2 FÉVRIER

PD

=====



Lieu et heure de départ

CO2 La Tour-de-Trême à 8 h

Subsistance

Pique-nique et boissons

Matériel

De randonnée à ski
avec matériel de sécurité

Dénivelé, heures de marche

Env.1180 m dénivelé +/- 3 h

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'au vendredi 17 h

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, +41 79 697 26 22

Période d'inscription

Du lundi 20 janvier au vendredi 31 janvier

Traversée Bellegarde-Rougemont « éco-resp »

DIMANCHE 2 FÉVRIER

PD+

=====



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h 40

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Randonnée à ski complet, bonnes peaux,
couteaux, pique-nique et min 1,5 l à boire.
Frontale au fond du sac.

Dénivelé, heures de marche

+ 1900 m, – 1900 m, environ 20 km.

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

Indique ton niveau de ski et d'entraînement

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Jean-Louis Reymond, +41 76 391 45 55

Cheffe de courses adjointe

Jacqueline Cotting-Currat, +41 79 725 26 37

Période d'inscription

Du lundi 6 au jeudi 30 janvier

Itinéraire choisi

Départ de Bulle en bus, retour de
Rougemont en train. Belle traversée
longeant les Gastlosen, court portage des
skis au col de Pertey à Bovet, enlever et
remettre 5x les peaux. + 1900 m, – 1900 m,
environ 20 km.

Magic Unterbach

MARDI 4 FÉVRIER – VENDREDI 7 FÉVRIER

PD+

|||||



Voir le descriptif dans le Bouquetin de décembre 2024, page 29

Gross Schwyberg – course commune avec CAS Moléson

JEUDI 6 FÉVRIER

WT2

|||||



Lieu et heure de départ

Parking Terrain foot La Tour-de-Trême

Matériel

Standard de randonnée à raquettes, DVA, pelle et sonde

Dénivelé, heures de marche

700 m/5 h

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, +41 79 253 45 71

Période d'inscription

Du vendredi 24 janvier au mardi 4 février

Itinéraire choisi

Depuis Nussbaumerli, Herenschnöwis, Blattisboden, Gross Schwyberg, retour par le Gurli

Remarques/descriptif

Course commune avec CAS Moléson, cheffe de course Catherine Weber

Les Rodomonts–Haute Combe

JEUDI 6 FÉVRIER

PD+

|||||



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Jacques Maillard, +41 77 473 14 85

Rauflhorn

JEUDI 6 FÉVRIER

PD-



Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Dientigtal

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De peaux de phoque

Dénivelé, heures de marche

1000 m environ

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, +41 79 230 68 35

Période d'inscription

Du lundi 27 janvier au mardi 4 février

Itinéraire choisi

Grimmialp – Grimmifurggi – Rauflhorn
1000 m

Widdersgrind – Alpiglemäre (suite initiation)

SAMEDI 8 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

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

Matériel

Ski rando complet – pelle, sonde, DVA –
boisson chaude, pique-nique

Dénivelé, heures de marche

+ 900 / -900 m pour le Widdersgrind ;
Alpiglemäre en option, +300 m

Exigence physique

B – Plutôt 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 vendredi 7 février

Burgfälle [cascade de glace]

DIMANCHE 9 FÉVRIER

Wi3-II



Lieu et heure de départ

Selon participants à 6 h

Situation/Altitude

Gsteig bei Gstaad – LENK 1266

Substance

Substance tirée du sac

Matériel

Par personne : Casque, baudriers, 2 X piolets de traction, 2 ou 3 paires de gants, crampons, vêtements chauds étanches, éventuellement lunettes de protection. Par cordée : 5-6 broches à glace, 5-6 dégaines, 2 sangles 120 ou 180 cm, assureur, 3 mousquetons, corde à forte extension (idéalement cordes à double)

Dénivelé, heures de marche

Approche 20 min à pied, 12 longueurs de cascade de glace (5 à 20 m par ressauts.) Descente sur le chemin pédestre de la gorge, durée estimée 7-8 h, itinéraire dans la forêt dense

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

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

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Jérôme Widmer, + 41 79 380 15 59

Période d'inscription

Du mercredi 15 janvier au mercredi 5 février

Itinéraire choisi

Marche du parking de l'usine jusqu'au pied de la cascade 20 min – escalade des ressauts (12) selon conditions – descente par chemin pédestre.

Remarques/descriptif

1 h de voiture environ. Itinéraire dans une forêt dense, il y a donc normalement peu de neige et le risque d'avalanche est généralement inexistant. Longueurs dans la plupart des cas courtes ! Utilisation des relais chaînés pour canyoning possible dans de nombreux cas, mais pas toujours ! Cette course peut faire office d'initiation à condition que les participants sachent grimper/assurer en longue voie !



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

SPORTS-AVENTURES / ROUTE DE BILLENS 18 /
1600 ROMONT / 026 692 40 41 /
SPORTS-AVENTURES.CH

LUNDI FERMÉ // MA-VE 9H-12H / 13H30-18H //
SA 8H-12H / 13H30-16H



NETTOYAGE & CONCIERGERIE

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



Plan de la Douve

DIMANCHE 9 FÉVRIER

PD



Lieu et heure de départ

CO2 La Tour-de-Trême à 7 h 30

Situation/Altitude

Pays d'Enhaut

Matériel

Rando à ski

Dénivelé, heures de marche

1100 m

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Voiture

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Christine Tendall, +41 78 608 44 23

Période d'inscription

Du lundi 27 janvier au lundi 3 février

Itinéraire choisi

Gérignoz, Plan de la Douve

Hohgant, depuis la Hohganhütte

SAMEDI 15 FÉVRIER – DIMANCHE 16 FÉVRIER

WT4



Voir Descriptif dans le Bouquetin de décembre 2024, page 30



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



Semaine Ski rando St. Antönien

DIMANCHE 23 FÉVRIER – VENDREDI 28 FÉVRIER

AD



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle, voie 3 à 6 h 15

Subsistance

Hotel Rhätia, St.-Antönien, en demi-pension

Matériel

Ski rando complet – pelle, sonde, DVA –
piolet – habits chauds, 2 paires de gants
– lunettes et protection solaire – thermos
pour boisson chaude, 6 pique-niques
(magasin Volg à deux pas de l'hôtel)

Dénivelé, heures de marche

Sortie quotidienne, chaque jour
+800 à +1400 m, dimanche 23
et vendredi 28 compris

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

CHF 600.– Hôtel demi-pension CHF
100.– par personne et nuit ; deux cartes

journalières CFF des communes à CHF 40.

– (demi-tarif)

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

14

Chef de courses

Pascal Monteleone, +41 79 669 95 63

Chef de courses adjoint

Jacques Maillard, +41 77 473 14 85

Délai d'inscription

Jusqu'au samedi 15 février

Itinéraire choisi

Chrüz 2195 m Nollen 2435 m/Geisstschugga
2311 m Sulzfluh 2801 m Rättschahorn 2703
m Ronggspitz 2551 m / Rotspitz 2511 m
Chüenihorn 2412 m...



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

Ski de randonnée Senior Diemtigtal



MARDI 4 MARS – JEUDI 6 MARS

F

Lieu et heure de départ

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

Situation/Altitude

Diemtigtal

Subsistance

Hôtel

Matériel

De peaux de phoque ou de raquettes avec
DVA, pelle, sonde

Dénivelé, heures de marche

Environ 900 m

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 250.– transport + hôtel

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Auprès de Mathilde

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, +41 79 230 68 35

Cheffe de courses adjointe

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

Période d'inscription

Du vendredi 3 janvier au dimanche 2 février

Itinéraire choisi

Jolis sommets à choix dans la vallée
du Diemtigtal autant pour le ski que
pour les raquettes. Chef de course ski :
Jean-Claude Perroud. Cheffe de course
raquettes : Antoinette Bussard

Remarques/descriptif

En fonction de l'hôtel une éventuelle avance
sera demandée

Exigences physiques

Ces critères renseignent sur les exigences physiques requises pour les courses

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

Randoflore Seniors Tenerife

MARDI 3 JUIN – MARDI 10 JUIN

T3



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle

Situation/Altitude

Iles Canaries

Subsistance

Hôtel

Matériel

De randonnée, souliers à très bonnes semelles vibram, bâtons, habits légers pour la plupart des randonnées et équipement chaud (doudoune, gants, bonnets) pour le Teide.

Dénivelé, heures de marche

Six randonnées de 600 à 1375 m de dénivelé positif dans des altitudes variant entre 150 et 3718 m, 3 à 7 h de marche effective

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

CHF 1150.– environ pour séjour, vol et transports sur place, ce prix pourra varier selon le prix effectif du vol

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer ton adresse e-mail et no de portable

Cheffe de courses

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

Cheffe de courses adjointe

Colette Dupasquier, +41 79 697 26 22

Période d'inscription

Jusqu'au samedi 25 janvier

Itinéraire choisi

Randonnées en étoile à la découverte de la flore et de la géologie très particulières de l'île Tenerife. Division en deux groupes pour des itinéraires d'exigences différentes, autant au niveau technique qu'au niveau physique. Nous prendrons toutefois le temps d'observer la flore en chemin dans les 2 groupes. En option, l'ascension du Pico del Teide 3718 m, plus haut sommet d'Espagne, soit à pied, soit en téléphérique.

Remarques/descriptif

Des informations détaillées seront données aux participants. Un acompte de CHF 300.– sera exigé à la confirmation de l'inscription.



L'ENTREPÔT

Rappel / information

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



Récits de courses

Dent de Savigny (2252 m)

JEUDI 19 SEPTEMBRE 2024

Texte de Dominique Favre, photos de Dominique Sudan



Le rendez-vous est fixé à 8 h au parc du terrain de football de la Tour-de-Trême et ce sont douze clubistes qui partent à bord de trois voitures en direction du parking du Gros-Mont, au terme de la vallée du même nom. Sur place, le temps est au beau fixe et la température en hausse, après quelques jours à l'ambiance bien hivernale pour cette fin d'été.

Dans un premier temps, nous marchons à l'ombre en direction de la Porte de Savigny via le chalet du Pralet, où nous faisons une première halte pour nous désaltérer brièvement. Peu après, nous arrivons au pied du versant nord-ouest de la Dent de Savigny et franchissons en traversée quelques gradins rocheux glissants, exposés, demandant toute notre attention.

À la Porte de Savigny, ce sont les rayons du soleil qui nous accueillent et nous réchauffent. Un deuxième arrêt nous permet de rectifier la tenue avant de continuer



en direction du sommet par le versant sud. Après une traversée légèrement ascendante en direction de l'Orient, nous arrivons au seuil des dernières difficultés qui commencent par une cheminée pour se terminer sur l'arête sommitale. Encore quelques dizaines de mètres plein Est et après 900 mètres de dénivellation, le sommet accueille avec bienveillance toute notre équipe autour de sa croix stylisée. Après les congratulations d'usage et le cliché souvenir, nous pouvons nous restaurer tranquillement et admirer le magnifique paysage montagneux qui s'ouvre tout azimut à notre contemplation.

Après cette pause roborative et animée par des discussions conviviales, nous entamons notre descente par le même itinéraire, tout en redoublant d'attention dans les passages



exigeants. A la fin des difficultés, pour emprunter un cheminement différent, nous passons par les chalets de Frégima Devant et La Gueyre.

De retour aux véhicules, c'est une pluie fine qui précipite notre départ en direction de la vallée. Une halte apéritive à la buvette des Invuettes, nous permet de clôturer cette exaltante journée.

Merci à notre chef de course Jean-Claude Mauron, qui, par son attitude sereine, sa connaissance du terrain, a permis la réussite de cette randonnée alpine exigeante, qui fut appréciée de tous les participants : Véronique Genin, Elisabeth Richoz, Dominique Sudan, Mathilde Auer, Alessia Terrasson, Christian Frick, Michel Vuichard, Romain Chofflon, Nelly Marmy Conus, Jean-Pierre Seydoux, Dominique Favre.



Dent de Combette

12 OCTOBRE 2024

Texte de Julie Bally et Martin Lemaire – Photos de Benoît Richoz



Quelques jours avant la course, Jacqueline a eu la désagréable surprise d'apprendre que les Patous, qui devaient avoir quitté la Dent de Corjon le mois dernier, avaient décidé d'y prolonger leur séjour. Par sécurité, la course a donc été déplacée à la Dent de Combette qui était tout aussi magnifique.

Après avoir rejoint Rougemont en train, nous avons débuté notre randonnée vers les Rochers des Rayes, extrémité SW des Gastlosen. Nous avons suivi l'arrête tout en admirant la superbe vue, d'un côté sur les Préalpes fribourgeoises et de l'autre sur les Alpes bernoises. Nous avons ensuite entamé la partie technique de cette course, en grimpant via le câble, pour atteindre le sommet de la Dent de Combette. Après

quelques photos, nous sommes redescendus par la corde fixe et avons pris une pause, très vite écourtée à cause de la pluie. Nous avons dès lors continué notre descente en longeant Haute Combe et les Rodomonts pour arriver, sous un ciel plus clément, à la gare de Rougemont.

Merci à Jacqueline pour l'organisation plus que parfaite, à Benoît pour les superbes photos et à tous les participants pour l'ambiance conviviale !

Les participants : Cyril Giordano, Benoît Richoz, Jacqueline Cotting-Currat, Martin Lemaire, Julie Bailly, Isaac Ambli et Marie-Claire Risse.



Piller & Kratter sa



CHAUFFAGE
SANITAIRE
TOITURES ISOLÉES
COUVERTURE / FERBLANTERIE
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



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

RAIFFEISEN

**Jusqu'à 40 % de rabais
sur vos cartes journalières
de ski.**

En tant que sociétaire Raiffeisen possédant le statut MemberPlus, vous bénéficiez d'un rabais allant jusqu'à 40 % sur les cartes journalières.

raiffeisen.ch/hiver

MEMBER
PLUS

NOUVEAU:
Raiffeisen
Ski Discovery
by Magic Pass



switzerland

Exploration du Niremont, eau et forêt

SAMEDI 19 OCTOBRE 2024

Texte de Marie-Claire Jaquier, photos de tous



Qui ne connaît pas le Niremont ?

Personne me direz-vous. En effet, chacun l'a parcouru soit à pied, soit au pas de course, soit à VTT. Mais qui, parmi vous, le connaît vraiment ? Son altitude ? Ah oui, je m'en souviens... 1514 m. Mais encore ? Nelly Marmy Conus a proposé de le découvrir un peu plus. Alors, rendez-vous au parc de Rathvel, accompagnés de Jacques Genoud, garde forestier de triage et de Philippe Alibert, Président de Forêt Fribourg.

Pour commencer, nous contournons la Gouille de Rathvel et apprenons l'importance de cette réserve et surtout prenons conscience que la nature, y compris les batraciens, a parfois besoin du travail de l'homme pour pouvoir vivre sereinement.

Nous continuons la randonnée et empruntons un sentier où une partie de la forêt a souffert de la tempête Lothar en 1999. Nous observons la manière dont la forêt a repris ses droits avec ou sans l'aide du travail des bûcherons. Parfois il est nécessaire de nettoyer la forêt, enlever les arbres



qui ont subi les attaques du bostryche, éclaircir une parcelle ici ou là. Ces travaux permettent ainsi de sécuriser les sentiers que nous aimons inlassablement parcourir, mais aussi éviter des glissements de terrain, ou qu'un ruisseau se transforme en torrent et emporte tout sur son passage.

Puis, nous nous dirigeons vers le sommet du Niremont et admirons les paysages du Jura, des Préalpes et des Alpes qui se dévoilent de temps en temps, car c'est l'automne et les nuages et le soleil se font des politesses.



Le Niremont... c'est aussi un vaste territoire qui est un peu le château d'eau de notre région. De nombreux filets d'eau, ruisselets et ruisseaux alimentent aussi bien la Trême, la Mortivue, la Veveyse et la Broye ! Cette grande colline ne veut certainement pas faire de jaloux, avec des affluents se dirigeant vers le Rhin ou vers le Rhône. Elle nous rappelle aussi que, sur son dos, les Mauvaises Places, ne sont que des terrains très humides, peu fertiles pour l'agriculture, mais si riches pour la flore et la survie de nombreuses espèces. Là aussi, les forestiers effectuent de précieux travaux d'entretien, entre défrichements et mise en



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



MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson Sàrl

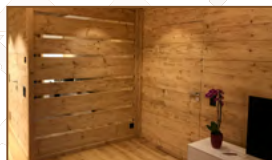
— Maîtrise Fédérale —



Agencement intérieur



Atelier de production



Doublage en vieux bois

1632 Riaz | 026 912 42 52

menuiserie.eloibosson@bluewin.ch | www.menuiserie-eloi-bosson.ch



Merci à Nelly, aux deux professionnels qui ont animé cette sortie et à tous les participants. De beaux souvenirs !

Au nom de groupe, Marie-Claire Jaquier
Avec la participation de Muriel, Isabelle, Dominique, Sandrine, Jean-Pierre, Christine, Antoine, Michel, Marie-Claude, Michel V, Alexandra, Florence, Mireille, Isaac, Marie-Claire, Nelly
Et nos deux experts, Philippe Alibert et Jacques Genoud.



PRENEZ DE LA HAUTEUR !







026 / 913 92 10

Rue Albert-Rieter 10, Bulle

Trangosport.ch






Défraiement des chefs de courses

Le programme des courses est à nouveau très généreux en 2025 ! Nos chefs de courses (CdC) proposent des courses qui font envie. Ils font preuve de sérieux lors de la préparation des sorties et de compétence lors de la conduite des courses, et tout cela de manière bénévole.

C'est pour cette raison que la commission des courses a décidé, qu'à partir du début de

l'année, la demi-pension des CdC sera prise en charge par les participants.

Ceci n'est pas à considérer comme un « salaire », mais bien comme un remboursement des frais envers les CdC qui s'engagent pour vous.

Merci d'en prendre bonne note et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans vos futures escapades.



Tavillons

Charpente - Rénovation

079/603 17 36
samuel.charriere@websud.ch

Samuel Charrière
1628 Vuadens

NOUVEAU

CARTE AVANTAGES CASTELLA

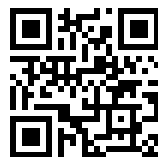
Chaque mois, **bénéficiez d'une offre spéciale**, soigneusement sélectionnée pour vous !



 Pay



Add to
Apple Wallet



Ajouter ma carte



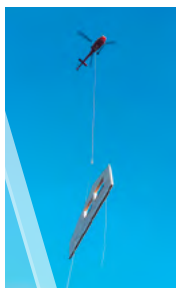
LA POSTE

JAB

CH -1630 Bulle

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

2 0 0 2 - 2 0 2 2



Jean Barras Sàrl
Construction bois
Fin du Chêne 5
1652 Botterens

079 751 88 85

026 921 13 25

j.barras@barras-charpente.ch
www.barras-charpente.ch

Nous formons des apprentis



Brevet Fédéral

Partenaire



Pour une production locale