



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 07-2025

JUILLET 2025



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



# Menuiserie Agencement



## Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement  
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 [www.denis-risse.ch](http://www.denis-risse.ch)

**OXYGENE MONTAGNE**

depuis 1990  
à Ependes  
des spécialistes  
qui pratiquent

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

## M. Dumas sàrl

*...des fondations à la finition  
un grand choix de matériaux*



**Matériaux de construction - 1687 Vuisternens-dt-Romont - Tél. 026 655 11 53**

# Infos utiles

## ÉDITEUR

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

## PRÉSIDENTE

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

## ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

## SITES INTERNET

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

## LOCAL DE LA SECTION

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

## RÉDACTION DU BULLETIN

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

## GESTION DES MEMBRES

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

## CABANE DE BOUNAUAUX

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

## CABANE DES CLÉS

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

## CABANE DES MARINDES

Charmey  
Responsable : Pascal Rausis  
Réservation : +41 79 790 45 33

## CABANE DE L'OBBEREGG

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

## CABANE DES PORTES

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

## BIVOUC DU DOLENT

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



**Infos utiles 01**

**Editorial 03**

**Activités en cabane 05**

**Cabanes de la section 09**

**Reflets de la section 15**

**Formation adultes 16**

**Groupement jeunesse 17**

**Courses de la section 19**

**Récits de courses 36**

## PHOTO DE COUVERTURE

Petit-Mont,  
photo de Louis Gremaud

IMPRESSION NUMÉRIQUE, OFFSET

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

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

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



**To Print**  
**Stéphane Piller**

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

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

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

# Editorial

JEAN-LOUIS REYMOND, VICE-PRÉSIDENT

La montagne s'impose à nous sous toutes ses formes avec le retour des longues journées d'été. C'est le moment de réaliser nos rêves, de faire un ou parfois plusieurs pas en avant, peut-être de relever un défi, qu'on s'impose souvent à soi-même. Mais pourquoi donc ? Probablement un peu à cause du club alpin et autres organisations qui mettent en avant la beauté des hauteurs ; la montagne en partage est source d'inspirations multiples.

Au-delà des sentiers balisés, une formation adéquate vous ouvre la porte aux itinéraires plus confidentiels. Dans nos formations pour l'escalade, il s'agira d'abord d'apprendre et de comprendre comment assurer sa sécurité et celle de son ou sa partenaire, d'avoir confiance et également la mériter, sans faille.

Reste l'appréhension de la verticalité, une fascination brutalement évidente et esthétique. On peut facilement s'y initier en salle pour acquérir un peu d'aisance technique, mais l'émotion du rocher se découvre sur place, la nécessité de s'élever sans retour, oser l'hypothèse d'une réussite en trouvant la confiance en soi, rien d'autre. Conscience et attention, jusqu'alors

emprisonnées dans notre tête en lutte avec mille pensées parasites, se mobilisent totalement à l'idée du mouvement. C'est une danse coordonnée en harmonie avec la voie, telle une méditation d'une simplicité libératrice.

La pratique de l'escalade en extérieur est aujourd'hui un luxe absolu. A l'image de nos sentiers balisés, nous ne nous contentons plus de quelques cairns dispersés pour nous frayer un chemin dans les pentes sauvages. Nos voies d'escalade sont nettoyées, équipées, décrites et commentées. Profitons donc d'une sortie bien préparée, dans un environnement à respecter et à préserver. Au contraire du sport qu'on encourage, mesure et applaudit, on préférera une progression silencieuse et discrète. Au final, le grimpeur n'est pas très différent de l'alpiniste et du randonneur. Restons sur nos pieds pour admirer le paysage et le tracé : une belle voie d'escalade, c'est en principe de la marche avec un ou plusieurs pas de grimpe. Et gardons toujours un peu de réserve pour l'inattendu et le retour : on n'est jamais au mieux qu'à mi-parcours lorsqu'on a atteint le sommet !





**Messerli Groupe**

Auto Electricité - Radiocommunication

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



**CASTELLA**

*Pépinières et Jardins*

**1663 PRINGY 079 450 71 25**

**LE GRUYÈRE®**  
SWITZERLAND 

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



Restaurant de

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



Eva et Christian Chassot

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

Grand parking - Terrasse - Place de jeux



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

[laimaisondugruyere.ch](http://laimaisondugruyere.ch)  
[restaurant@laimaisondugruyere.ch](mailto:restaurant@laimaisondugruyere.ch)



*Laiterie*  
DE  
**GRANDVILLARD**  
LAURENT PYTHON

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





**SUGNAUX**  
électroménager

**Vente**  
**Réparation**  
**Conseils**

Rue Saint-Joseph 44

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

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

[www.sugnaux-electromenager.ch](http://www.sugnaux-electromenager.ch)



MENUISERIE AGENCEMENT

**Eloi Bosson** Sàrl

— Maîtrise Fédérale —



Agencement intérieur



Atelier de production



Doublage en vieux bois

1632 Riaz | 026 912 42 52

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

# SOUPER DES GARDIENS

## VENDEDI 7 NOVEMBRE



La traditionnelle soirée de remerciement des gardiens et gardiennes de nos cabanes aura lieu le vendredi 7 novembre 2025.

Réservez d'ores et déjà la date dans vos agendas ; les détails d'inscription suivront.



Venez visiter notre  
*Vinothèque*

Du Lu a.-m. au samedi matin

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



**Dumas Transports SA**

Rte de Villariaz 10

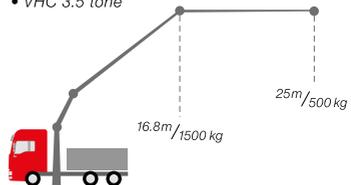
1687 Vuisternens-dt-Romont

Tél. : 026 655 11 53

Fax : 026 655 17 04

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

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



Notre expérience a choisi la  
**QUALITÉ**

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

sports cycles   
**dupasquier**  
vuadens

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



# Cabanes de la section

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

## CABANE DE BOUNAUAUX 1620 m

### JUILLET

Semaine	29 – 05	Corpataux Magali – Schmutz Jeanne-Lucie
Week-end	05 – 06	Oberson Claude – Marie – Famille
Semaine	06 – 12	Familles Roulin – Bochud
Week-end	12 – 13	Cudré-Mauroux Fabrice – Christelle – Scacchi Mélanie – Fred
Semaine	13 – 19	Geinoz Jo – M.-Jo – Kaeser Roland – Bernadette
Week-end	19 – 20	Jaquet Laurence – Gérard – Jaquet Jean-Paul
Semaine	20 – 26	Bourguet Cédric – Kolly Françoise – Gény Séverine
Week-end	26 – 27	Berset Frères
Semaine	27 – 02	Lauras Astrid – Buteux Ch.-H. – Marty Alexandra – Rückert Roman

### AOÛT

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



## INFOS CABANE

### Situation

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

### Coordonnées

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

### Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides (vins, bières, spiritueux). Pas de restauration, cuisine à disposition, saucisse sèche pour l'apéro. Pique-nique autorisé avec boissons achetées sur place. 36 places en dortoirs avec duvets nordiques, amener votre sac de couchage en toile (sac à viande), terrasse ombragée.

### Information

Denis Bossel et Mireille Bella  
+41 79 332 04 68  
ou +41 79 771 31 18  
[bounavaux@cas-gruyere.ch](mailto:bounavaux@cas-gruyere.ch)

### Pour les réservations

En ligne sur CAS La Gruyère, cabane Bounavaux, Réserver ou par CAS Suisse, cabane Bounavaux

### Gardiennage

Week-end du samedi 10 h  
au dimanche 16 h  
Semaine du dimanche 16 h  
au samedi 10 h

depuis

2007

Lucien Carrel

079 767 75 50

**Tavillons  
Toitures  
Façades**

1627 Vaulruz · anciennement Camille Charrière



lucien-carrel.ch



tavillonneur

# RAIFFEISEN

**CHARDONNENS**  
BOISSONS

Boissons  
Corboz  
S.A.

Chez  
**Bacchus**  
VINO & THÉQUE

BIERES.CH

**JUILLET**

Week-end	05 – 06	Raymonde et Jean-Marie Grivel
Semaine	07 – 11	Marie-Jo Porchet et André Grangier
Week-end	12 – 13	Marie-Jo Porchet et André Grangier
Semaine	14 – 18	Myriam et Pierrot Roulin
Week-end	19 – 20	Myriam et Pierrot Roulin
Semaine	21 – 25	Micheline et Denis Romanens
Week-end	26 – 27	Bernard Bugnon & Cie
Semaine	28 – 01	Bernard Bugnon & Cie

**AOÛT**

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

**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.



**Mathieu Bosson**

Avenue de la Gare 10

1630 Bulle

026 921 06 06

## Pâtisserie-traiteur

Boulangerie-Pâtisserie

Service traiteur

Confiserie et chocolat

Apéro dînatoire

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

**BULLE  
SERVICE**

NETTOYAGE & CONCIERGERIE

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



**NOLL MAÇONNERIE SA**

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

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

**POINT REFLEX**  
REFLEXOLOGIE

**Florence Barras**

Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

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

[barras.f@bluewin.ch](mailto:barras.f@bluewin.ch) | [www.point-reflex.ch](http://www.point-reflex.ch)

**Soulager** le dos, les articulations, les muscles

**Favoriser** la digestion

**Diminuer** le stress, les allergies

**Améliorer** les systèmes lymphatique,  
circulatoire et immunitaire

**Évacuer** les toxines

**CABANE DES MARINDES** 1868 m**JUILLET**

Semaine	29 – 05	Béatrice Brasey et Denis Grandjean
Week-end	05 – 06	Gloria et Stefan Bozzini
Semaine	06 – 12	Anne-Laure Rauber
Week-end	12 – 13	Jaqueline et Alexandre Gremaud
Semaine	13 – 19	Anne Dupasquier, Bruno Descloux, Annette Sudan et Anne Bovard
Week-end	19 – 20	Marie-Claire Risse
Semaine	20 – 26	Erika Torche, Solange et Raymond Pillonel
Week-end	26 – 27	Team Joël Ding
Semaine	27 – 02	Céline Deschenaux et Jeanne Oberson

**AOÛT**

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

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

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

**Coordonnées**

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

**Restauration/hébergement**

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

**Réservation/information**

Pascal Rausis  
+41 79 790 45 33  
marindes@cas-gruyere.ch

**Gardiennage****Ouverte du début juin  
à fin septembre**

Week-end du samedi 10 h  
au dimanche 16 h  
Semaine du dimanche 16 h  
au samedi 10 h

La BCF, partenaire de vos loisirs.



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



**Banque Cantonale  
de Fribourg**

simplement ouvert

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

**Agence générale de Bulle**  
Jacques Yerly  
[mobiliere.ch](http://mobiliere.ch)

Chemin de Folliéran 23, 1630 Bulle  
T 026 916 10 40  
[bulle@mobiliere.ch](mailto:bulle@mobiliere.ch)

**la Mobilière**

2008/4



Grand-Rue 21

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 /  
1680 ROMONT / 026 652 40 41 /  
SPORTS-AVENTURES.CH

LUNDI FERMÉ // MARDI 9H-12H / 13H30-18H //  
SA 9H-12H / 13H30-16H

# Reflets de la section

## ACTIVITÉS DE MAI

<b>03.05</b>	Tour du lac de Montsalvens (rempl. Vanil des Cours)	<b>13</b>
<b>04.05</b>	Formation escalade outdoor I	<b>11</b>
<b>06.05</b>	Région Gibloux	<b>12</b>
<b>08.05</b>	La Crevasse Col du Tronc	<b>20</b>
<b>08.05</b>	Sur les Hauts de Jaun	<b>17</b>
<b>11.05</b>	Déjeuner sur l'Alpe Les Merlas – Le Van	<b>9</b>
<b>13.05</b>	Le Vully	<b>13</b>
<b>15.05</b>	Pfyffe	<b>42</b>
<b>15.05</b>	Formation escalade outdoor II	<b>3</b>
<b>15.05</b>	Entre Sarine et Gérine	<b>9</b>
<b>17.05</b>	Ensemble tout est possible	<b>39</b>
<b>17.05</b>	Brüggligräte et Les Sommêtres	<b>4</b>
<b>20.05</b>	Narcisses en Intyamon	<b>21</b>
<b>22.05</b>	Formation escalade outdoor III	<b>3</b>
<b>22.05</b>	Soirée d'Initiation à l'ornithologie	<b>21</b>
<b>24.05</b>	Module 1 <sup>er</sup> de cordée (1)	<b>8</b>
<b>24.05</b>	Excursion d'initiation à l'ornithologie	<b>11</b>
<b>25.05</b>	Tour des 3 rivières à Fribourg	<b>6</b>
<b>25.05</b>	Dent de Broc	<b>8</b>
<b>27.05</b>	Montbovon – Les Allières – La Cuvigne	<b>17</b>
<b>29.05</b>	Tour du Bäderhorn	<b>14</b>
<b>29.05</b>	Tour du Bäderhorn des cools	<b>18</b>

## ADMISSIONS

Frossard Laetitia  
Guillet Gaëlle  
Pillonel Dominique  
Benkirane Samy  
Egger Odile  
Sottas Adeline  
Broillet Emma  
Duc Nicolas  
Ngon A Ziem Yvan  
Carel Françoise  
Corbaz-Waeber Sophie

## ADMISSIONS GJ

Dubied Bastien  
Ngon A Ziem Inaya



# Formation adultes

## 60<sup>e</sup> cours de sécurité et de sauvetage en montagne

27 ET 28 SEPTEMBRE 2025



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

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

### Trois catégories

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

### Dates

27 et 28 septembre 2025

### Prix

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

### Inscription en ligne

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

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

### Responsable du cours

Julien Ryf, 079 745 84 20 ou e-mail : [cours.sauvetage.moutier@gmail.com](mailto:cours.sauvetage.moutier@gmail.com)



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



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

# **Groupement jeunesse**

---

## **Alpinisme n° 2: Corde courte/course d'arête (/complet)**

SAMEDI 5 JUILLET

PD



---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 7 h

### **Subsistance**

Pique-nique tiré du sac

### **Matériel**

Baudrier, casque, bons souliers de montagne (pas de baskets), quelques sangles et dégaines, 3 mousquetons à vis

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 10.- Transport

### **Instructions d'inscription**

Par téléphone au 079 287 40 70

### **Nbre max. participants**

6

### **Chef de courses**

Yoann Schouwey, +41 76 494 39 90

### **Chef de courses adjoint**

Laurent Scheurer, +41 79 287 40 70

### **Période d'inscription**

Jusqu'au jeudi 3 juillet

### **Itinéraire choisi**

Arête E de la Grande Chenalette au Grand Saint-Bernard

### **Remarques/descriptif**

Prérequis : savoir assurer et grimper en tête

---

## **Camp d'été – Alpinisme**

LUNDI 7 JUILLET – DIMANCHE 13 JUILLET



---

### **Coût approximatif**

Demi-pension

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Chef de courses**

Léo Scyboz, +41 79 285 01 41

### **Itinéraire choisi**

Traversée Simplon-Zermatt

---

## Alpinisme n° 3 : Course d'application

SAMEDI 19 JUILLET – DIMANCHE 20 JUILLET



---

### Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

### Substance

Pique-nique tiré du sac et nuitée en cabane

### Matériel

Baudrier, casque, crampons, piolet, 3 mousquetons à vis, prussik, quelques dégaines et quelques sangles, cordelette, trousse de toilette et sac à viande pour la nuit en cabane

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport et demi-pension en cabane

### Instructions d'inscription

Par téléphone chez Laurent

### Nbre max. participants

6

### Chef de courses

Laurent Scheurer, +41 79 287 40 70

### Chef de courses adjoint

Alexandre Castella, +41 79 223 26 52

### Période d'inscription

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

### Remarques/descriptif

Prérequis : avoir effectué les courses n° 1 et n° 2 ou plusieurs courses l'année dernière avec le GJ

---

## Alpinisme n° 4 : Course d'application, Grand Darrey (/complet)

SAMEDI 26 JUILLET – DIMANCHE 27 JUILLET

PD+



---

### Lieu et heure de départ

Stamm à Bulle à 7 h 30

### Matériel

Matériel de base d'alpinisme (possibilité d'emprunter au CAS), pique-nique pour 2 jours

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

CHF 85.- Logement en cabane

### Renseignements/inscription

En ligne

### Nbre max. participants

6

### Cheffe de courses

Naomi Repond, +41 79 154 18 08

### Cheffe de courses adjointe

Marjolaine Hugonnet, +41 79 933 52 63

### Période d'inscription

Jusqu'au jeudi 26 juin

### Itinéraire choisi

Samedi : montée en cabane et un peu d'exercices de technique de corde  
Dimanche : faire le Grand Darrey et redescendre

# S Courses de la section



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

## Niederhore-Seebergsee

JEUDI 10 JUILLET

T3



### Lieu et heure de départ

Parking terrain de foot La Tour à 8 h

### Situation/Altitude

Boltigen

### Subsistance

Pique-nique

### Matériel

De randonnée

### Dénivelé, heures de marche

+/-850 m. 5 h.

### Exigence physique

B - Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

### Cheffe de courses

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

### Période d'inscription

Du mardi 1<sup>er</sup> au mercredi 9 juillet

### Itinéraire choisi

Tour du Muntiggalm et tour du Niederhorn.  
Rando très variée passant par les marais et le lac Seebergsee avec sa magnifique flore, puis sous les rochers du Niederhorn et retour par sa crête avec vue panoramique sur les Alpes bernoises

### Remarques/descriptif

Variante A : comme décrite

Variante cool : uniquement tour du Niederhorn :

+/- 500 m, 8,5 km

## Randonnées à la carte

Tout au long de l'année, à pied ou à ski, chaque mardi, les clubistes peuvent se retrouver pour une randonnée à la carte. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T3 ou S3.

**Rendez-vous chaque mardi (sauf jours fériés) au parking du terrain de foot de La Tour-de-Trême à 8 h 30.**

## Randonnées légères à la carte

Les randonnées habituelles vous paraissent trop astreignantes ? Chaque jeudi, retrouvez les clubistes qui souhaitent randonner gentiment, sans trop de dénivelés. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T2 ou S2.

**Rendez-vous chaque jeudi (sauf jours fériés) au parking du terrain de foot à La Tour-de-Trême, à 9 h de mai à fin octobre et à 10 h de novembre à avril.**

---

## Molésou – Tremetta

JEUDI 10 JUILLET

T2

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Parking CO2 Tour-de-Trême à 8 h

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Équipement de randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

10 km, dénivelé +750m/-700 m,  
4 h de marche

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Philippe Lavalette, +41 79 748 35 08

### **Période d'inscription**

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

### **Itinéraire choisi**

Gros Plané – Molésou – Croix de Tremetta  
– Col de Villard – Gros Plané. Une classique  
des Préalpes Fribourgeoises

---

## Mieschflue

SAMEDI 12 JUILLET

T3

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Selon info chef de courses

### **Matériel**

De randonnée, pique-nique

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Instructions d'inscription**

Uniquement par téléphone, pas de SMS

### **Chef de courses**

Francis Grandjean, +41 79 750 16 11

### **Période d'inscription**

Du mardi 1<sup>er</sup> au mercredi 9 juillet

### **Itinéraire choisi**

Course en boucle  
dans un magnifique décor.



# Arnehore 2211 m – Palette d'Isenau 2171 m



JEUDI 17 JUILLET

T4

## Lieu et heure de départ

Co-voiturage Duvillard à Epagny à 7 h

## Substance

Pique-nique et boissons

## Matériel

De randonnée

## Dénivelé, heures de marche

12,3 km, 900 m dénivelé, env. 5 h de marche

## Exigence physique

B – Plutôt exigeante

## Coût approximatif

Transport

## Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

## Nbre max. participants

12

## Cheffe de courses

Colette Dupasquier, +41 79 697 26 22

## Période d'inscription

Du lundi 7 au mardi 15 juillet

## Itinéraire choisi

Montée par Arnehore, descente par le Col de Voré et le lac



**ESPACE FEELING**  
**Coiffure**  
Concept Hairwellness  
Marie-Claude Collet  
Rue de la Combaz 7  
1630 Bulle  
079 202 48 92  
[www.espacefeeling.com](http://www.espacefeeling.com)

des idées,  
du graphisme,  
des livres...



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



**pittet vins**  
secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30  
1663 Epagny / Gruyères  
T 026 921 11 84  
[info@pittetvins.ch](mailto:info@pittetvins.ch)  
[www.pittetvins.ch](http://www.pittetvins.ch)

# Pigne de la Lé autrement (suite initiation)

SAMEDI 19 JUILLET – DIMANCHE 20 JUILLET

PD+



## **Lieu et heure de départ**

Selon participants à 8 h 30

## **Situation/Altitude**

Evolène 1327

## **Subsistance**

Cabane de Moiry demi-pension  
et subsistance tirée du sac pour deux midis

## **Matériel**

Par personne : casque, baudrier, grosses chaussures, crampons, piolet, broche à glace, prussik, cordelette, T-bloc ou similaire, 3 mousquetons de progression, un mousqueton HMS, 2-3 sangles, 2-3 dégaines, descendeur (rappel), gants, matériel pour nuit en cabane, éventuellement coinçeurs. Par cordée : Corde 50 m

## **Dénivelé, heures de marche**

**Jour 1 :** Cabane de Moiry, T3,  
500 m dénivelé, 1 h 15

**Jour 2 :** Cabane – glacier, env. 1 h 30,  
Pigne par le glacier 600 m dénivelé,  
env. 1 h 30, Pigne – col du pigne, env. 1 h,  
Col du pigne – col du Gardien, env. 2 h,  
descente parking, env. 2 h

## **Exigence physique**

C – Exigeante

## **Coût approximatif**

Transport + demi-pension  
(environ CHF 150.–)

## **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

## **Instructions d'inscription**

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

## **Nbre max. participants**

8

## **Chef de courses**

Jérôme Widmer, +41 79 380 15 59

## **Chef de courses adjoint**

Steffen Steinhauser, +41 79 482 43 55

## **Période d'inscription**

Jusqu'au lundi 14 juillet

## **Itinéraire choisi**

**Jour 1 :** Montée à la cabane – exercices  
encordement, rappel et assurage  
(si occasion, corps-mort et cramponnage  
en glace raide)

**Jour 2 :** Montée par le glacier au Pigne  
de la Lé, descente par l'arête NW, mon-  
tée au Gardien par une arête aérienne,  
mais facile, descente en rappel au col du  
Gardien, retour aux véhicules

## **Remarques/descriptif**

Course suite initiation avec révisions durant  
le jour 1. Course relativement complète  
avec glacier, arête, rappel.

---

## Pic Chaussy en boucle

SAMEDI 19 JUILLET

T3

=====



### **Lieu et heure de départ**

CO2 de la Tour-de-Trême à 8 h

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

Bonnes chaussures de randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

850 m, 8 km, 4 h de marche sans les pauses

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Nbre max. participants**

8

### **Cheffe de courses**

Murielle Patterson, +41 79 381 88 75

### **Période d'inscription**

Jusqu'au jeudi 17 juillet

### **Itinéraire choisi**

Les Plans – Vers les Lacs – Pic Chaussy.

Retour par le lac Lioson

---

## Tour du Mayen

DIMANCHE 20 JUILLET

T3

=====



### **Lieu et heure de départ**

Parking école de Duvillard, Epagny à 7 h

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

Chaussures avec bons profils, bâtons.

### **Dénivelé, heures de marche**

12,5 km, +914 m/-914 m ; 4 h 50

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Instructions d'inscription**

En ligne, par téléphone

### **Nbre max. participants**

8

### **Cheffe de courses**

Evelyne Grand, +41 79 609 63 90

### **Période d'inscription**

Du lundi 7 au samedi 19 juillet

### **Itinéraire choisi**

Départ de la pierre du Moëllé, itinéraire en boucle. Quelques pas un peu techniques où l'on peut s'aider d'une chaîne.

---

## Hohgant – Furggütsch

DIMANCHE 20 JUILLET

T4

=====



### **Lieu et heure de départ**

A définir

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel, en ligne

### **Instructions d'inscription**

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

### **Nbre max. participants**

7

### **Chef de courses**

Jean-Charles Ricaud, +41 77 447 33 82

---

## Schwyz Fronalpstock – Silberer – Gross Mythen

LUNDI 21 JUILLET – MERCREDI 23 JUILLET

T3

=====



### **Lieu et heure de départ**

Parking Avry-Bourg à 5 h 30

### **Situation/Altitude**

Schwyz

### **Substance**

Hôtel Alpenblick Muotathal

### **Matériel**

Equipement de randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

Jour 1 : 12 km, +1200 m/-610 m, 5 h marche

Jour 2 : 13,5 km, +/-1040 m, 5 h 15 marche

Jour 3 : 11 km, +/-805 m, 4 h 45 marche

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport minibus, hôtel et remontée mécanique : CHF 311.– chambre double, CHF 331.– chambre simple

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

18

### **Cheffe de courses**

Erika Chatagny, +41 78 754 21 70

### **Période d'inscription**

Du lundi 26 au vendredi 30 mai



---

## La Barme – Col de Cou



JEUDI 24 JUILLET

T2

|||||

### **Lieu et heure de départ**

Bulle, parking de la Pâla à 8 h

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Dénivelé, heures de marche**

11 km, +580 m

### **Exigence physique**

A – Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel, en ligne

### **Chef de courses**

Irénée Savary, +41 79 510 62 25

### **Période d'inscription**

Du jeudi 17 au mercredi 23 juillet

### **Itinéraire choisi**

La Barme – Luibronne – Col de Cou –  
Croix d'Increne – La Barme

---

## Les Cornettes de Bise



SAMEDI 26 JUILLET

T3

|||||

### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Subsistance**

Pique-nique tiré du sac

### **Matériel**

Equipement de randonnée standard

### **Dénivelé, heures de marche**

1450 m D+/1450 m D- /environ 7 h 30  
de marche

### **Exigence physique**

C – Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Nbre max. participants**

7

### **Chef de courses**

Dean Patterson, +41 79 303 36 69

---

## Vanil des Arteses Arête N « éco-resp »

DIMANCHE 27 JUILLET

PD



---

### Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h 30

### Matériel

Piolet, corde 30 m, quelques friends moyens, sangles, 2-3 dégaines, crampons selon les consignes du cdc

### Dénivelé, heures de marche

Montée : 1000 m, 4-5 h

Descente : 1000 m, 2 h

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

CHF 30.- Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

### Nbre max. participants

6

### Chef de courses

Steffen Steinhauser, +41 79 482 43 55

### Période d'inscription

Jusqu'au vendredi 25 juillet

### Itinéraire choisi

Selon itinéraire CAS, voir lien ici : [www.sac-cas.ch/fr/cabanes-et-courses/portail-des-courses-du-cas/vanil-des-artses-2128/alpinisme/par-larete-n-40849/](http://www.sac-cas.ch/fr/cabanes-et-courses/portail-des-courses-du-cas/vanil-des-artses-2128/alpinisme/par-larete-n-40849/)

### Remarques/descriptif

Pied sûr requis, pour les adeptes de terrain gazonné particulièrement raide

---

## Le Grammont

DIMANCHE 27 JUILLET

T2



---

### Lieu et heure de départ

Parking du foot, La Tour-de-Trême à 7 h

### Situation/Altitude

Alpes, Chablais

### Substance

Pique-nique

### Matériel

Chaussures avec bon profil.

### Dénivelé, heures de marche

13 km, +1173 m/-1173 m, 5 h 30

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Instructions d'inscription

En ligne, par téléphone

### Nbre max. participants

8

### Cheffe de courses

Evelyne Grand, +41 79 609 63 90

### Période d'inscription

Du lundi 7 au samedi 26 juillet

### Itinéraire choisi

Départ du parking du Flon, montée direction le lac Tanay par le chemin des Chevriers, puis continuer jusqu'au sommet du Grammont, altitude 2172 m. Itinéraire en aller-retour.

# Tour de la Dent de Morcles



JEUDI 31 JUILLET – DIMANCHE 3 AOÛT

T4

## Lieu et heure de départ

Sera indiqué aux inscrits à 6 h

## Subsistance

Pique-nique pour 3 jours  
et demi-pension en cabane

## Matériel

De randonnée, bonnes chaussures, bâtons  
indiqués

## Exigence physique

C – Exigeante

## Coût approximatif

Transport

## Nbre max. participants

8

## Cheffe de courses

Colette Dupasquier, +41 79 697 26 22

## Période d'inscription

Du mardi 1<sup>er</sup> au lundi 28 juillet

## Itinéraire choisi

Tour de la Dent de Morcles, avec ascension  
de la Dent de Morcles facultative, en pas-  
sant les nuits dans les cabanes suivantes :  
Rambert, Fenestral, La Tourche

## Remarques/descriptif

1<sup>er</sup> jour : montée à la cabane Rambert  
depuis Pont de Nant, 1600 m dénivelé  
positif, 270 m négatif

2<sup>e</sup> jour : Rambert – Dent de Morcles –  
Cabane Fenestral, +1330 m, -1448 m  
(possibilité de ne pas aller  
à la Dent de Morcles -500 m env.)

3<sup>e</sup> jour : Cabane Fenestral – Col du Demècre  
– Cabane La Tourche, +640 m, -900 m

4<sup>e</sup> jour : Cabane La Tourche – Col des Perris  
Blancs – Pont de Nant, +550 m, -1525 m

**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

---

## Gros Haut Crêt

JEUDI 31 JUILLET

T3



---

### Lieu et heure de départ

Terrain de foot de Broc (centre sportif) à 8 h

### Situation/Altitude

Charmey

### Substance

Pique-nique

### Matériel

Bons souliers/bâtons de marche

### Dénivelé, heures de marche

Dénivelé : + 615 m, - 615 m/~3 h 15

### Exigence physique

B - Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

### Instructions d'inscription

Inscriptions ouvertes jusqu'au 30 juillet à midi. N° de portable s.v.p.

### Chef de courses

Pierre Jamolli, +41 77 523 07 97

### Période d'inscription

Du mercredi 23 au mercredi 30 juillet

### Itinéraire choisi

Pinte du Pralet / Pt. 1342 / Petit Haut Crêt / Gros Haut Crêt / Gros Bovatey - Pt. 1534 / Pt. 1341 / La Vonderweire / Pinte du Pralet

---

## Tossen en traversée sur la Gaulihütte

VENDREDI 1<sup>er</sup> AOÛT - DIMANCHE 3 AOÛT

PD+



---

### Lieu et heure de départ

Parking du cimetière à Semsales à 7 h

### Substance

Cabane

### Exigence physique

B - Plutôt exigeante

### Coût approximatif

CHF 300.- Transport + 2 nuits en cabane

### Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

### Nbre max. participants

6

### Chef de courses

Florent Layaz, +41 79 756 14 67

### Période d'inscription

Du mardi 1<sup>er</sup> au vendredi 25 juillet

### Itinéraire choisi

Jour 1 : montée à la Dossenhütte, 1300 m

Jour 2 : montée au sommet du Tossen et Ränfenhorn, 600 m, puis descente sur la Gaulihütte.

Jour 3 : selon l'envie, quelques longueurs autour de la cabane ou la Talligrat, arête en 4a

---

## Traversée Brenleire-Folliéran



SAMEDI 2 AOÛT

T6

---

### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Nbre max. participants**

6

### **Dénivelé, heures de marche**

Montée : 1210 m de dénivelé,  
descente : 1210 m de dénivelé

### **Chef de courses**

Steffen Steinhauser, +41 79 482 43 55

### **Coût approximatif**

Transport

---

## Gummfluh



SAMEDI 2 AOÛT

T4

---

### **Lieu et heure de départ**

Parc Duvillard, Epagny à 7 h

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Instructions d'inscription**

Merci de m'appeler pour t'inscrire

### **Matériel**

De randonnée, bonnes chaussures  
de montagne

### **Chef de courses**

David Sciboz, +41 79 674 68 66

### **Dénivelé, heures de marche**

+1200 m, 13 km, durée ~8 h

### **Période d'inscription**

Du jeudi 17 au jeudi 31 juillet

### **Exigence physique**

C – Exigeante

### **Itinéraire choisi**

Départ de la vallée de la Torneresse,  
passage du Col de Jable, puis sentier alpin  
jusqu'au sommet. Retour par le même  
itinéraire.

### **Coût approximatif**

Transport

---

## **Pain de Sucre/Zucchero arête SE**



SAMEDI 2 AOÛT

5a

---

### **Lieu et heure de départ**

CO2 La Tour-de-Trême à 6 h 30

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Corde 50 m, 8 dégaines, sangles, friends

### **Dénivelé, heures de marche**

Approche 1 h 30, escalade 4 h, descente 1 h 30

### **Exigence physique**

C – Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Instructions d'inscription**

Précise ton niveau de grimpe et si tu grimpes en tête

### **Nbre max. participants**

6

### **Chef de courses**

Jean-Louis Reymond, +41 76 391 45 55

### **Cheffe de courses adjointe**

Jacqueline Cotting-Currat, +41 79 725 26 37

### **Période d'inscription**

Du vendredi 4 au mercredi 30 juillet

### **Itinéraire choisi**

Belle arête de 11 longueurs, région col du Grand-st-Bernard, sommet à 2900 m, ambiance aérienne sur la fin.

### **Remarques/descriptif**

Selon météo du matin, plan B : Bravo Lapp à la Dalle à Bornet.  
Participants seront informés.

---

## **Sentier botanique d'Ovronnaz**



JEUDI 7 AOÛT

T2

---

### **Lieu et heure de départ**

Sera communiqué aux participants à 7 h 30

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

De randonnée en montagne

### **Dénivelé, heures de marche**

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

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

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

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel

### **Chef de courses**

Romain Chofflon, +41 79 293 41 09

### **Période d'inscription**

Du jeudi 17 juillet au mardi 5 août

### **Itinéraire choisi**

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



---

## Schratteflue – Brienzler Rothorn

VENDREDI 15 AOÛT – SAMEDI 16 AOÛT

T3

---



### Lieu et heure de départ

Parking terrain de foot La Tour à 7 h

### Situation/Altitude

Sörenberg

### Subsistance

Hôtel de Montagne

### Matériel

De randonnée, souliers  
à bonnes semelles Vibram

### Dénivelé, heures de marche

J1 : +/-1000 m, 5 h 15

J2 : +1200 m, 4 h 30

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

### Cheffe de courses

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

### Période d'inscription

Du mardi 1<sup>er</sup> juillet au vendredi 1<sup>er</sup> août

### Itinéraire choisi

J1 : Salwideli Schibegütsch – Hängst

J2 : Blattenegg – crête du Brienzler Rothorn,  
descente en télécabine

### Remarques/descriptif

2 journées très contrastantes :

1<sup>er</sup> jour : randonnée sur une curiosité  
géologique, des roches karstiques  
impressionnante et crête panoramique

2<sup>e</sup> jour : à travers les marécages, puis crête  
panoramique jusqu'au Brienzler Rothorn

---

## Bordierhütte – Gross Bigerhorn (changement de date)

SAMEDI 23 AOÛT – DIMANCHE 24 AOÛT

T4

---



### Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

### Subsistance

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

### Matériel

De randonnée alpine – habits chauds

### Dénivelé, heures de marche

Jour 1 : +1240 m, 3 h 45 montée

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

### Exigence physique

C – Exigeante

### Coût approximatif

CHF 130.- Transport, hébergement

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Nbre max. participants

12

### Chef de courses

Denis Bossel, +41 79 332 04 68

### Période d'inscription

Du jeudi 3 juillet au dimanche 17 août

### Itinéraire choisi

Jour 1 : Gasenried – Bordierhütte 2886 m

Jour 2 : Bordierhütte – Gross Bigerhorn  
3626 m – Gasenried par le même itinéraire

# Cabane FXB Panossière

JEUDI 28 AOÛT – VENDREDI 29 AOÛT

T3



## **Lieu et heure de départ**

A définir à 7 h

## **Subsistance**

Demi-pension + pique-niques pour 2 jours

## **Matériel**

Randonnée (bâtons utiles)

## **Dénivelé, heures de marche**

1<sup>er</sup> jour : Montée à la cabane 1000 m et ascension du Grand Tavé + 300 m T4 (facultatif) – Descente sur la cabane 200 m

2<sup>e</sup> jour : Descente sur Fionnay 1100 m (visite passerelle 180 m de long)

## **Coût approximatif**

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

## **Instructions d'inscription**

Par téléphone

## **Nbre max. participants**

10

## **Chef de courses**

Jean-Claude Mauron, +41 79 710 67 34

## **Période d'inscription**

Jusqu'au dimanche 24 août

## **Itinéraire choisi**

Départ de Mauvoisin pour le Col des Otanes et descente sur la cabane FXB Panossière.

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

## **Remarques/descriptif**

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

**Piller & Kratter SA**

CHAUFFAGE  
SANITAIRE  
TOITURES ISOLÉES  
COUVERTURE / FERBLANTERIE  
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



# Récits de courses

## Schibe Märe par arête Nord du Schibe

16 FÉVRIER 2025

Texte d'Isaac Ambli, photos des participants



C'est sous un dimanche plutôt beau, que nous nous mettons en route pour le Gantrisch, plus précisément pour le parking de Hengst sur la route du Gurnigel. Arrivés sur place, nous avons vite compris que nous ne serons pas les seuls skieurs de la journée... Il faut donc improviser pour se parquer. Deux voitures le long de la route et une voiture le long de la rivière sur l'itinéraire à ski afin de diminuer la distance à parcourir. Nous entamons notre procession skis aux pieds en parcourant le long plat qui longe la rivière jusqu'au pied du Schibe, pour

un bon échauffement, entrecoupé d'une petite pause.

Après la pause banane, nous entamons la montée en contournant le sommet par la gauche, puis en passant côté sud pour arriver à un col où nous nous équipons du baudrier ainsi que des couteaux. La première difficulté du jour peut donc commencer. Nous remontons une pente qui nous fait vite comprendre l'utilité des couteaux ! Ensuite, c'est un long pèlerinage de conversions en pente raide, voire très raide qui nous attend, avec, à la clé,





de bons conseils de nos deux chefs de course et un petit refresh du cours avalanche.

Arrivés au col en ayant transpiré un petit peu, nous mettons les skis sur le sac pour effectuer la traversée de l'arête jusqu'au sommet. Cette dernière commence sur du rocher où nous pouvons nous aider du piolet pour trouver de bonne prise et franchir ensuite un passage délicat nécessitant un assurage. De quoi revoir la technique de la boîte aux lettres, parfaitement maîtrisée par notre chef de course.

La fin se termine par une crête enneigée jusqu'au sommet couronné d'une nouvelle croix depuis deux ans.

Depuis le sommet, nous chaussons les skis, pour redescendre sur le versant sud du sommet. Après notre première descente et le pique-nique, nous remettons les peaux une dernière fois jusqu'au sommet de la Mère, avec pour but de monter au sommet sans faire de conversion. Au dépôt de skis, nous nous mettons en route pour la croix par un petit passage d'escalade, histoire de varier un peu les plaisirs et d'avoir une course bien complète (conversions, arête, pente raide et un peu d'escalade)! La descente de la Mère se fait en suivant la crête par l'impressionnant couloir nord. Arrivés à une brèche, nous descendons l'autre couloir qui commence raide, mais s'adoucit par la suite dans une belle et magnifique neige qui nous permet de

regagner le parking après avoir refait le plat en sens inverse.

La journée se termine en allant boire un verre à Planfayon et son adresse la plus connue, fief de tous les skieurs du Gantrisch.

**Chefs de course :** Laurent Marilley, Malo Degasne. **Participants :** Elodie Surchat, Isaac Ambli, Dionys Rutz, Olivia Hefti.



# PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

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

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

PRENEZ DE LA HAUTEUR!

patagonia

Trango  
SPORT  
NATURE

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



Tea-Room

Epagny - Givisiez  
**Les Arcades**

Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie

Tuiles aux amandes, pains  
d'anis, flûtes au sel...  
Apéritifs et desserts  
pour toutes occasions



Joachim Protze  
Route de l'Intyamon 342  
1663 Epagny  
Tél./Fax 026 921 21 17

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

# Semaine du CAS à Vals

9 AU 15 MARS 2025



Départ sous un soleil radieux ce dimanche matin 9 mars pour rejoindre Vals dans les Grisons où nous attend une semaine de randonnées préparées par Jean-Claude et Denis. Première surprise, les prés un peu trop verts à nos goûts et une météo un peu capricieuse viendront bouleverser les attentes... Prés un peu verts qui le resteront jusqu'au dernier jour lorsque 30 à 60 cm de neige fraîche tombée durant la nuit... laissera, malgré tout, nos peaux de phoque se sécher à l'abri du risque d'avalanche et du brouillard !

Qu'à cela ne tienne, jolie sortie le premier jour en direction du Dachberg, une fois cessée la pluie. Alternances de soleil, de brume, de giboulées, jeux de lumière et jour blanc, ambiance parfois magique sur une jolie trace faite par Jean-Claude et Denis, suivie d'un pique-nique « terrasse interdite » puis d'une descente sur les pistes balisées.

Très jolie sortie aussi le deuxième jour après qu'Albert et Denis aient réussi avec brio le test « chainage » de notre bus. Longue montée depuis le barrage de Zervreila en direction du Wyssgrätli (2865 m) avec soleil et température plus qu'agréables, contrastes de couleurs entre roche, forêt et lac partiellement gelé. S'en suit une belle descente pimentée de 2 pentes (assez ?) raides où chacun passe seul, laissant une distance suffisante pour éviter tout risque !

Ensuite, ensuite... le soleil, les nuages, les giboulées, les précipitations et le vent s'en sont donné à cœur joie, jouant à cache-cache, nous laissant tour à tour sous un soleil magnifique ou dans le brouillard le plus épais. 3 jours de skis pour



certain-e-s sur pistes balisées, pour d'autres très proches des pistes balisées, pour d'autres encore des jeux de cartes et des randonnées pédestres dans le village de Vals, de repos ou de lecture.

Heureusement, la gratuité des télécabines nous permettaient de rejoindre directement le domaine skiable ou le restaurant d'altitude !

Que dire de plus... à part l'éternel « on a bien mangé » si ce n'est la sympathie du groupe, la bonne humeur de chacune et chacun, les fous-rires et autres anecdotes que nous garderons pour nous et qui feront l'histoire du bar de l'hôtel !

Un tout grand merci à toutes et tous, particulièrement à Albert notre chauffeur, à Denis et Jean-Claude, nos chefs de course, grands PDG et GO de cette semaine.

**Participants :** Chantal, Elisabeth, Mireille, Poupette, Véronique, Albert, André, André, Denis, Henri, Jean-Claude, Jean-Claude, Romain, Thomas



Chauffage  
à distance



Mobilité  
électrique



Conseils  
énergétiques



Solaire  
photovoltaïque



Installations  
électriques

## **MONNEY Eric**

Poêles – Cheminées

Construction  
Rénovation - réparation

1633 Marsens

**079 637 70 86**

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



### **LA BUVETTE DU LAC GUMEFENS**

#### **Le lieu**

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

#### **La cuisine**

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

#### **Le partage**

Une ambiance conviviale et  
apaisante !

### **LES VENDREDI MIDI "AVS" ET "AI"**

#### **Plat à prix réduit**

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

On se réjouit de vous accueillir !



# Le Tödi en quatre plies : Un week-end à 514 points, 200 « les bourgs » et une main pleine d'atouts !



DU 3 AU 6 AVRIL 2024

Texte de Léonie Guisan

Un sommet mythique, une météo parfaite, des cabanes accueillantes et une équipe au top bien encadrée par Léo Scyboz, guide de montagne : il n'en fallait pas plus pour transformer une « simple » sortie de ski de randonnée en véritable partie de cartes grandeur nature, jouée sur les frontières cantonales. Retour sur un week-end inoubliable au Tödi, entre stratégie d'altitude et coups de poker glacés.

## Donne 1 : Donne d'ouverture – La plie facile, mais gagnante

Les premiers points de la partie sont remportés durant le voyage en train : depuis la Gruyère ou Romont, chaque joueur rejoint Linthal, dans le canton de Glaris, sans perdre une seule carte – pardon, un seul coéquipier – ni rater une correspondance. Un sans-faute !

A midi : les skis sont chaussés, les dés (ou plutôt les cartes) sont jetés. Nous prenons de la hauteur au-dessus du Klausenpass pour mieux observer la vallée d'Urnerboden, plus grand alpage de Suisse peuplé de 1200 vaches. Bienvenue dans le canton d'Uri !

Petite mise en jambe sous un soleil éclatant, au cœur de paysages grandioses. À notre arrivée à l'hôtel, où tout est géré par une seule et même famille multifonctions (transports, déneigement, hôtellerie, construction), nous sommes reçus comme des rois. Dîner copieux, dortoirs confortables, douche chaude : une plie remportée haut la main, dans une ambiance conviviale. Le début de la partie est parfait !

**Donne 2 : Le Clariden, un atout bien joué**  
Vendredi, les choses sérieuses commencent. Après une montée en télécabine vers le Fisetengrat, nous enchaînons



900 mètres de dénivelé. Et là, au détour d'un col, le Tödi se révèle, majestueux et omniprésent. Cette montagne imposante ne nous quittera plus des yeux.

Sur le glacier du Claridenfirn, ayant la plus grande accumulation de neige de Suisse au moment où nous y sommes, nous avançons sous une chaleur presque accablante. A 13 h 45, nous atteignons les 3 267 mètres du Clariden – un vrai premier match gagné ! Panorama à couper le souffle, vue sur les Alpes bernoises et les 4000 valaisans : c'est l'as sur la table.

Descente vers la Planurahütte, la plus haute cabane des Alpes orientales (2947 m), perchée au-dessus d'un univers de congères. La gardienne (et sa maman ?), nous régale d'une cuisine maison réconfortante. Encore une plie remportée, et pas des moindres.

## Donne 3 : Repos stratégique à la Fridolinhütte

Samedi, la stratégie change : on conserve ses cartes pour le gros coup du lendemain. Une belle descente matinale nous amène au pied du Tödi, ses glaciers suspendus nous dominant de toute leur grandeur. On croise même quelques lagopèdes alpins : bonus nature du jour.



Après un petit portage, nous atteignons la Fridolinhütte vers 13 h 30. Tandis que certains prolongent la glisse, les autres joueurs profitent du soleil sur la terrasse.

La gardienne nous glisse malicieusement : « Il faut venir trois fois pour réussir le Tödi. ». Une manière de nous rappeler que le ciel peut parfois mélanger les cartes dans ce coin des Alpes glaronnaises. Heureusement, nous avons une bonne main. Et pendant l'après-midi, les parties de cartes battent leur plein. Cette fois, au sens propre !

Donne 4 : Le grand chelem du Tödi Dimanche, réveil à 4 h 30 : la partie finale commence. Nous attaquons l'ascension à la lueur naissante du jour. Les skis aux pieds, puis sur le dos, crampons et encordés, nous nous frayons un chemin dans ce labyrinthe de glace. La concentration est maximale.

Nous avançons lentement mais sûrement. Le sommet se rapproche. À la crête, le vent nous accueille. Dernier effort : nous déposons les skis pour les derniers mètres vers le Piz Russein, le sommet grison du Tödi. À 3614 mètres, c'est la cerise sur le gâteau – ou plutôt, le « 200 les bourgs » dans notre jeu de cartes alpin ! Photos à la croix, regards émerveillés. Nous savourons

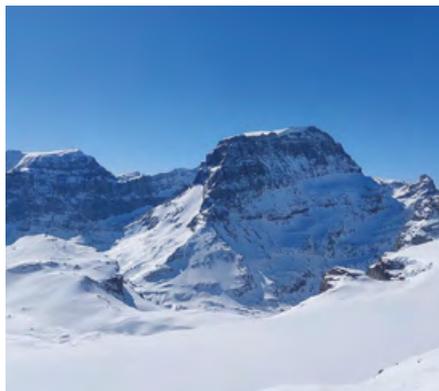
ce moment exceptionnel dans des conditions tout simplement parfaites. La fameuse « main gagnante » !

Mais la descente réserve encore quelques rebondissements : rappel, chaînes, via ferrata improvisée... Et un mousqueton bloqué (panique, entraide, délivrance). Une fois libérés de ce faux pas, nous accélérons vers la vallée de Russein, admirant les paysages sauvages avant que le taxi nous ramène à Disentis.

Le voyage en train du retour clôt cette aventure extraordinaire, avec des souvenirs plein les jambes... et le cœur, et la tête. Score final : victoire sur tous les tableaux Un encadrement au top (bravo à Léo et Laurent P.)

Deux sommets, une météo royale, une équipe soudée. Et bien sûr... des parties de cartes mémorables, pleines de suspense ! Merci à Léo, notre guide, pour l'encadrement parfait et à Laurent P., notre chef de course, pour son soutien sans faille, et à tous les membres de ce jeu grandeur nature. Les montagnes nous ont offert leur plus belle version. Et les cartes, elles, ont toujours été bien jouées.

**Participants :** Jacqueline Cotting-Currat, Léonie Guisan (votre rédactrice du jour), Laurent Marilley, Laurent Python (chef de course), Valérie Python, Fabienne Repond, Jean-Luc Roulin et Léo Scyboz (guide de montagne).



# Clôture Saint-Bernard

9 ET 10 AVRIL 2025

Texte et photos d'Alexandra, aidée d'Anne-Lise et François



Tempête de ciel bleu annoncée pour les deux jours pour la traditionnelle sortie de clôture au Grand St Bernard. Après le chargement du matériel dans la remorque, nous embarquons dans deux minibus et cap sur le Valais. Nous sommes une quinzaine de personnes en raquettes et une vingtaine à skis.

Après un contrôle DVA en bonne et due forme, trois groupes de peaux-de-phoqueurs menés par Maurice, Jean-Claude et Michel sont partis gaiement en direction de l'Hospice. La jolie grappe de raquetistes quant à elle, est emmenée par Antoinette. Petite pause obligatoire un peu plus tard pour enlever les couches en trop, vu la belle météo, et nous continuons gaiement notre chemin. Même le chien que nous croisons porte des lunettes de soleil ! Son maître nous explique qu'il a un problème à ses yeux.

Plus l'Hospice se rapproche et plus l'émotion monte en moi en pensant à papa, alors merci à mes Sherpas Michel et Guy qui ont pris mon sac pour la dernière montée (Jean-Marc l'année prochaine, je l'allégerai, promis) ! Après un rapide pique-nique tous

ensemble, la plupart des skieurs font une montée vers la Tête de Fonteinte. Arrivés au col de la Fenêtre d'en Haut, un dernier effort pour atteindre le sommet d'où nous avons une vue panoramique splendide sur les Grandes Jorasses à l'ouest et les montagnes valdôtaines au sud. La descente se passe dans une bonne neige, légèrement ramollie, qui permet de jolis virages. Pendant ce temps, les raquetistes ont fait le tour du lac et, pour certains, un mini chemin de croix.

17h30, heure officielle de la messe du chanoine Raphaël. Quelques-uns en ont profité pour faire une micro-sieste 😊, mais, dans l'ensemble, nous avons été bien attentifs. Il s'en est suivi un apéritif sympathique en chansons aidé par les voix cristallines de la délégation (entre autres) du chœur de Sorens. Après un très bon repas, certains optent pour un café, d'autres tapent le carton ou papotent sur tout et rien. Puis il est temps de monter en chambres pour profiter d'une nuit réparatrice.

**Deuxième jour :** Après un bon petit déjeuner, les skieurs partent en direction le col de Barasson ouest pour certains et est pour





les plus courageux. Pour ceux qui se sont aventurés à l'est, la montée finale y est bien raide. Les couteaux sont mis et permettent d'atteindre le col, malgré une fixation capricieuse et un ski qui prend la tangente pour se planter dans la neige après une courte descente ! Ouf ! Maurice, en parfait chef de course et gentleman, se charge de récupérer l'objet épris de liberté. Les deux groupes se retrouvent au milieu de la combe et repartent à la recherche d'une pente pour faire quelques virages supplémentaires. C'est ensuite la descente vers le parking, avec une neige un peu changeante, selon l'altitude et l'exposition, mais très agréable à skier. Les raquetistes, quant à eux, descendent jusqu'au parking d'où Antoinette a la bonne idée de monter jusqu'au Plan du Jeu pour pique-niquer sur la terrasse. On se retrouve ensuite tous au bus pour débriefer de ces deux jours magnifiques et remercier nos chefs Mathilde, Antoinette, Maurice, Jean-Marc et Michel, sans oublier les chauffeurs des bus.

Personnellement, comme dit plus haut, ces deux jours ont été forts en émotion. Nous avons bien pensé à Jean-Louis, à Norbert et à Agnès qui nous ont quittés récemment. Et bien sûr nous avons pensé à nos éclopés Irénée, JC et Marianne.

**Participants :** Catherine Andrey, Claudine et Jean-Marc Angéloz, Mathilde Auer, Maurice Baud, Simon Beaud, Violette Bérard, François Bossel, Antoinette Bussard, Anne-Lyse Castella, Alexandra Catillaz, Erika et Philippe Chatagny, Romain Chofflon, Marie-Claude Dougoud, Corinne Gremaud, Patricia Gremaud, Marie-Claude et Nicolas Hogg, Pierre Jamoli, Marielle Jonin, Jean-Louis Kolly, Yvonne Kolly, Marie-Rose Magnin, Thomas Merz, Agathe Monney, Jacqueline et Guy Monney, Florence Morand, Sophie Munafo, Catherine Nicolet, Marie-Thérèse Remy, Anita Schaffhauser, Mireille Scherly, Catherine Spicher, Claudine Spicher, Marie-Claude et Michel de Techtermann, Marianne Tomasini



**CLOS DES CYPRES**

SERGE ANTILLE  
CH-VEYRAS

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



## ANALYSE BIOMÉCANIQUE AVANCÉE

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



## TECHNOLOGIE DE POINTE

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



## RÉSULTATS DURABLES

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

👉 Prenez contact sur notre site internet [www.espace-du-pied.ch](http://www.espace-du-pied.ch) pour une expertise personnalisée ! Prestation sur rendez-vous !



**Castella Sports**

Grand-Rue 17  
1630 Bulle  
026 912 76 47





LAPOSTE

**JAB**  
CH -1630 Bulle



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

2 0 0 2 - 2 0 2 2



Jean Barras Sàrl  
Construction bois  
Fin du Chêne 5  
1652 Botterens

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



Nous formons des apprentis

Brevet Fédéral

Partenaire