



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 06-2025

JUIN 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

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

## CABANE DES MARINDES

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

## CABANE DE L'OBEREGB

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

## CABANE DES PORTES

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

## BIVOUAC DU DOLENT

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



Infos utiles 01

Editorial 03

Cabanes de la section 05

Quelle relève  
à la cabane  
des Portes ? 12

Reflets de la section 15

Commission  
Environnement  
CAS La Gruyère 17

Groupement jeunesse 18

Formation adultes 19

Courses de la section 20

Récits de courses 37

PHOTO DE COUVERTURE  
Teyssachaux,  
photo de Colette Dupasquier

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

JOHANNES KONRAD, PRÉSIDENT DU GROUPEMENT JEUNESSE

## Fin de saison pour le ski-alpinisme

Le printemps est là, la neige recule dans les combes, et nos skis rentrent peu à peu au placard. La saison de peau de phoque touche à sa fin, et avec elle s'achève une belle parenthèse d'efforts, de paysages enneigés et de moments partagés entre amis, en course du club ou avec les jeunes du GJ. Comme souvent, l'hiver est passé trop vite... mais il nous a bien gâtés.

En Gruyère, on a eu la chance de démarquer la saison sur les chapeaux de roues : dès la mi-décembre, les premières vraies chutes de neige ont permis de chausser directement autour de la maison, dans des conditions parfaites. Ces sorties précoces ont lancé l'hiver sur une belle dynamique, et nombreux sont ceux qui ont pu profiter des classiques du coin, parfois même en condition excellente. Quel plaisir de voir les Préalpes s'habiller si vite de blanc !

La suite de la saison a été plus contrastée, avec une météo capricieuse, des vents, des redoux... mais, comme toujours, les motivé-e-s ont su trouver des créneaux. Et puis, le ski de randonnée, ce n'est pas que de la poudreuse : c'est aussi savoir lire la montagne, adapter les projets, savourer les ambiances et les efforts partagés, parfois même dans le brouillard ou sur une neige moins agréable à skier.

Cette année encore, la montagne nous rappelle qu'elle évolue. Moins de neige à

basse altitude, fonte plus rapide, conditions de neige éphémère... les signes du changement climatique sont là, visibles. En tant que pratiquant-e-s de terrain, nous sommes bien placés pour en prendre conscience. Il est plus que jamais important de montrer l'exemple d'une pratique respectueuse et modeste, surtout avec l'arrivée des nouvelles zones de protection de la faune dans notre région. Espérons que la révision du projet suite à la consultation de notre club et des autres organismes soit fructueuse et que nous puissions, dans le futur, continuer à profiter de nos espaces de jeu favoris – les Préalpes – sans trop de restrictions. Il semble essentiel de protéger ce qui doit l'être, mais peut-être que les petits gestes de chacun peuvent aussi contribuer à mieux gérer la hausse de la fréquentation.

Les nouvelles zones de protection vont changer un peu notre façon de pratiquer. Ce sera à nous de faire attention à respecter ces espaces pour qu'ils restent intacts. C'est notre responsabilité de préserver ces magnifiques endroits pour que tout le monde puisse en profiter, tout en respectant la faune et la flore locales. Si on y met tous du nôtre, on pourra continuer à skier, à randonner et profiter des montagnes sans nuire à leur équilibre. Continuons à aimer et respecter ces lieux pour qu'ils restent accessibles aux générations futures et de montrer que la protection ne doit pas toujours passer par des zones délimitées.



**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

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

# 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

### JUIN

|          |         |  |
|----------|---------|--|
| Week-end | 31 – 01 | Auer Mathilde – Dupasquier<br>Denyse – Remy Marie-Thérèse                  |
| Semaine  | 01 – 07 | Sturny Daniel et Leuzinger<br>Chantal – Coquoz J.-B.<br>et Rabier Cornelia |
| Week-end | 07 – 08 | Jaquet René et Francine –<br>Progin Dodo et Cécile                         |
| Semaine  | 08 – 14 | Musy François – Bosson Cathy –<br>Bulgarelli Sandra                        |
| Week-end | 14 – 15 | Clerc Elodie – Borcard Maude –<br>Perriard Thierry –<br>Dénervaud Claude   |
| Semaine  | 15 – 21 | Gobet Fabienne   |
| Week-end | 21 – 22 | Cotting Alain – Magne Cyril  |
| Semaine  | 22 – 28 | Clerc Fabien et Manon  |
| Week-end | 28 – 29 | Poffet Jean-Luc et Anne-Lise   |

### JUILLET

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



## INFOS CABANE

### Situation

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

### Coordonnées

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

### Restauration/hébergement

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

### Information

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



**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)

**JUIN**

|          |         |   |
|----------|---------|---|
| Week-end | 07 – 09 | Famille Roland Dervey<br><b>Pentecôte</b>     |
| Week-end | 14 – 15 | Marie-France Kolly<br>et Catherine Nicolet    |
| Week-end | 19 – 22 | Laurent Dorthe et famille<br><b>Fête-Dieu</b> |
| Week-end | 28 – 29 | Johanna Davet                                 |

**JUILLET**

|          |         |                                       |
|----------|---------|---------------------------------------|
| Week-end | 05 – 06 | Raymonde et Jean-Marie Grivel         |
| Semaine  | 07 – 11 | Marie-Jo Porchet<br>et André Grangier |
| Week-end | 12 – 13 | Marie-Jo Porchet<br>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                  |

**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**

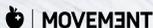
Les prendre au Stamm dans le coffre dédié, le code est transmis par les responsables.

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)



**JUIN**

|          |         |  |
|----------|---------|--|
| Semaine  | 01 – 07 | Madeleine Gremaud<br>et Claire Giroud                                      |
| Week-end | 07 – 08 | Amélie et Michael Vigna,<br>Mike et Murielle Guillet                       |
| Semaine  | 08 – 14 | Trans-trad Jean-Claude Pesse,<br>transport à dos de mulet                  |
| Week-end | 14 – 15 | Brigitte et René Krattinger,<br>Karine et Christian Favre                  |
| Semaine  | 15 – 21 | Patricia et François Gremaud,<br>Catherine et Tobie Gremaud                |
| Week-end | 21 – 22 | Catherine et Magali Bapst  |
| Semaine  | 22 – 28 | Raymonde<br>et Jean-Marie Margueron,<br>Gaby et Denis Golliard             |
| Week-end | 28 – 29 | Christine et Phippe Sugnaux,<br>Stéphanie Vaucher<br>et Christophe Tercier |

**JUILLET**

|          |         |   |
|----------|---------|---|
| Semaine  | 29 – 05 | Béatrice Brasey<br>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<br>Descloux, Annette Sudan et<br>Anne Bovard |
| Week-end | 19 – 20 | Marie-Claire Risse  |
| Semaine  | 20 – 26 | Erika Torche, Solange et<br>Raymond Pillonel                        |
| Week-end | 26 – 27 | Team Joël Ding  |
| Semaine  | 27 – 02 | Céline Deschenaux<br>et Jeanne Oberson                              |

**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

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

## CABANE DE L'OBEREGG 1818 m

### JUIN

|  |         |   |
|--|---------|---|
| Week-end   | 31 – 01 | Evelyne Dubath  |
| Week-end   | 07 – 08 | Denyse Dupasquier,<br>Marie-Claude Chambovey<br>et les responsables |
| <b>Dimanche :</b><br><b>Fermeture annuelle</b><br><b>apéritif offert</b> |         |   |



## CABANE DES PORTES 1218 m

En fermeture estivale

## INFOS CABANE

### Situation

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

### Coordonnées

2 591 420/1 157 800 –  
CN 1246 Zweisimmen

### Restauration

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

### Contact réservations et gardiennage

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

### Gardiennage

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

### Pour les clés

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

# Quelle relève à la cabane des Portes ?



Joël Bach et Jean-François Vienny quitteront leurs fonctions à la cabane pour la saison 2026-2027. Les clefs seront remises à de nouveaux responsables après une décennie de service. Les deux résidents de Marsens, nous font une visite guidée des locaux : « A l'étage, un dortoir souvent occupé par les gardiens et les membres de leur famille ou amis, mais où tout un chacun peut réserver une couche pour la nuit du samedi ». Ici le local de l'armailli avec ses chaudrons. Là, la cave avec sa réserve de vins. Si des aménagements ont bonifié le chalet au fil des ans, notamment l'arrivée de l'eau chaude et de l'électricité, les installations et le service restent simples ici. « On propose la soupe, des boissons. La cuisinière à bois est à disposition de tous. Cette simplicité favorise les contacts. On y accède facilement à pied de Bulle ou de Vuadens en moins de deux heures. Des familles et les randonneurs qui ont la cabane comme but ou qui passent par là pour une excursion d'un demi-jour durant le week-end. Il y a aussi les habitués du mercredi. Avec internet, on a même vu arriver des personnes de loin, comme cet étudiant belge venu rejoindre deux camarades d'études ou cet enseignant itinérant avec sa classe de français ».

Ils parlent de leurs tâches : « Les travaux d'entretien, la métamorphose du chalet pour en faire à la saison hivernale une cabane du CAS. Au printemps, le plancher

est déposé, des parois dans l'écurie installées ainsi que du mobilier au réfectoire. Le planning des gardiens, la gestion des commandes, le bouclage des comptes, sans oublier la commission des cabanes ». La conversation s'interrompt le temps d'accueillir des randonneurs : un garde-forestier retraité et une gardienne de cabane. Puis des membres du Club alpin, section de Jaman, partis de Semsales, passent la porte, encore tout ruisselants et se regroupent autour d'une table. Ils disent leur satisfaction d'être ici, car dehors la pluie redouble d'intensité. Les rencontres de ce genre sont fréquentes ici, nous dit-on. Joël nous explique que bientôt le paysan et ses bêtes viendront à l'alpage. L'écurie sera réhabilitée, les outils pour le fromage réinstallés : « Tout cela implique des contacts et fonctionne bien avec l'armailli et la commune de Vuadens, propriétaire des lieux ». Les amis viendront aussi aider les jours d'ouverture et de fermeture. Jean-François nous fait découvrir l'exposition de peintures de son fils accrochée aux murs et plus loin l'affiche de la soirée contes dessinée par sa fille. « Comme le gardiennage est souvent une histoire de famille, les proches s'impliquent. Chacun apporte ses compétences ». Le soleil revenu, il nous conduit à l'extérieur pour apprécier les alentours, un autre ingrédient du poste. Il précise en montrant la photo d'un félin sur son téléphone :

« Parce qu'ici on peut également frayer un lièvre qui détale, un sanglier remuant la terre, un cerf surpris par les phares d'un véhicule et même une fois, un lynx adulte à l'affût dans le sous-bois ». Joël complète un regard vers le sud : « Les montagnes, le calme en direction de la Trême, le silence, c'est ressourçant. Lorsque les visiteurs se font moins nombreux, la nature prend ici toute sa place. Les rencontres, c'est juste un plus à côté de la nature ».

Passionnés de nature et de rencontres, ils quitteront leur fonction dans une année sans regret. Ils se disent confiants pour l'avenir. Ils voient surtout des opportunités : « Nos remplaçants auront la possibilité d'apporter une dynamique nouvelle », innover tout en pouvant compter sur des activités qui fonctionnent et une équipe fidèle. On nous a parlé des rencontres pour patoisants, des sorties raquettes à la pleine lune et à la fête des Rois. Sans oublier le traditionnel bouilli et l'étonnant papet vaudois !



Et de conclure : « Un tuilage avec la relève serait idéal ». Dit autrement, si les portes de la cabane sont grandes ouvertes, les clefs sont désormais à remettre dans une année.

### Intéressé-e par le poste ou besoin de plus d'information ?

Contactez Eric Buchs, préposé aux cabanes du CAS de la Gruyère, 079 691 00 75, [prepose-cabanes@cas-gruyere.ch](mailto:prepose-cabanes@cas-gruyere.ch)

*Texte et photos : Luc Genin*

**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](mailto:office@ewatra.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)



**Mathieu Bosson**

Avenue de la Gare 10

1630 Bulle

026 921 06 06

## Pâtisserie-traiteur

Boulangerie-Pâtisserie

Service traiteur

Confiserie et chocolat

Apéro dînatoire

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

**POINT REFLEX**  
REFLEXOLOGIE

**Florence Barras**

Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

Fin du Chêne 7 - 1652 Botterens

+41 (0)79 554 10 19

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

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

**Favoriser** la digestion

**Diminuer** le stress, les allergies

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

**Évacuer** les toxines

des idées,  
du graphisme,  
des livres...



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



**ESPACE FEELING**  
**Coiffure**

Concept Hairwellness

Marie-Claude Collet

Rue de la Combaz 7

1630 Bulle

079 202 48 92

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

# Reflets de la section

## ACTIVITÉS D'AVRIL

|              |   |           |
|--------------|---|-----------|
| <b>01.04</b> | La Valsainte – La Berra   | <b>10</b> |
| <b>03.04</b> | Région du Todi  | <b>8</b>  |
| <b>03.04</b> | Charmey-La Scie-Les Reposoirs-Charmey                                     | <b>25</b> |
| <b>04.04</b> | Escapade dans le val de Rhêmes (Italie)                                   | <b>8</b>  |
| <b>05.04</b> | Lurette et Vignette (rempl. Bishorn)                                      | <b>7</b>  |
| <b>08.04</b> | Châtel-St-Denis – Vevey   | <b>10</b> |
| <b>09.04</b> | Clôture Grand-St-Bernard  | <b>39</b> |
| <b>10.04</b> | Vanil Carré   | <b>12</b> |
| <b>10.04</b> | Tour des 2 grottes :<br>Chevrilles – Plasselb – St-Silvestre – Chevrilles | <b>14</b> |
| <b>11.04</b> | Région Simplon (Spitzhorli / Monte Leone)                                 | <b>6</b>  |
| <b>15.04</b> | Molésion-Village – Cabane des Clés  | <b>56</b> |
| <b>18.04</b> | Hauterive – Ste Appoline<br>(rempl. La Tuffière-Hauterive)                | <b>19</b> |
| <b>21.04</b> | L'Arsajoux  | <b>27</b> |
| <b>22.04</b> | Sentier des fromageries   | <b>12</b> |
| <b>24.04</b> | Grand circuit de Prez   | <b>28</b> |
| <b>27.04</b> | Mont Bifé – Vanil des Cours   | <b>4</b>  |
| <b>29.04</b> | Tour de Gourze  | <b>24</b> |
| <b>29.04</b> | Soirée théorique randonnée  | <b>9</b>  |

## ADMISSIONS

Rey Jonathan  
Blanc Valentin  
Bize David  
Guillaume Marc-Henri  
Bachmayer Beatrix  
Spicher Caroline  
Lavanchy Antony  
Tundo Paola  
Monnerat Alexia  
Getaz Samuel  
Pugin Amandine  
Donner Damaris  
Sudan Claudine

## ADMISSIONS GJ

Blanc Maéva  
Blanc Loukian  
Bongard Samuel  
Limat Victor

La BCF, partenaire de vos loisirs.



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



**Banque Cantonale  
de Fribourg**

simplement ouvert

# 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***



**NOLL MAÇONNERIE SA**

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

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



Grand-Rue 21

# Commission Environnement CAS La Gruyère

En collaboration avec l'association  
« Volontaires Montagne », nous  
vous proposons une sortie le  
**samedi 14 juin 2025, de 9 h à 17 h.**

volontaires  
montagne

Ensemble, nous  
déplaçons  
des montagnes

Nombre de participants :  
min. 4 pers., max. 10 pers.

Rendez-vous à 7 h 30 au parking Duvillard, à Epagny

Cette activité aura lieu à l'alpage de M<sup>me</sup> Haldi, Petites Sassalas à Rougemont.  
Elle consistera en l'entretien d'une zone de prairies et de pâturages.

Lunch et collation offerts par la bénéficiaire, tee-shirt offert par l'association !

Renseignements et inscription : Françoise Copleux au 079 335 98 86, jusqu'au  
4 juin 2025.

**Attention, l'activité n'a lieu que par beau temps !**  
(Date de réserve en cas de mauvais temps : samedi 12 juillet 2025)



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**

---

## **KIDS Camp de la Fête-Dieu : Traversella**

JEUDI 19 JUIN - DIMANCHE 22 JUIN



---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 8 h

### **Situation/Altitude**

Yvrea Valchiusella, Traversella

### **Substance**

Camping et pique-nique

### **Matériel**

Matériel de grimpe, de camping, affaires de piscine

### **Coût approximatif**

Transport, camping et nourriture

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Cheffe de courses**

Emilie Jaquet, +41 79 575 14 35

### **Chef de courses adjoint**

Vincent Grivel, +41 79 684 90 13

### **Période d'inscription**

Jusqu'au jeudi 5 juin

### **Itinéraire choisi**

Venez découvrir les beautés du Valchiusella par une simple balade ou en grim pant sur du magnifique rocher. On va camper dans un chouette camping au-dessus d'Yvrea ; place de jeux, piscine, tout est réuni pour passer un super week-end !

### **Remarques/descriptif**

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 est de venir avec un parent)

---

## **Camp de la Fête-Dieu : Traversella**

JEUDI 19 JUIN - DIMANCHE 22 JUIN



---

### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Guillaume Jaquet, +41 79 585 65 50

### **Chef de courses adjoint**

Jean-Bruno Pugin, +41 79 667 12 56

---

## Alpinisme n° 1: Glacier, Gwächtenhorn (/complet)

SAMEDI 28 JUIN - DIMANCHE 29 JUIN



---

### **Lieu et heure de départ**

Bulle à 7 h

### **Subsistance**

Cabane Vignettes

### **Matériel**

Alpinisme

### **Dénivelé, heures de marche**

Samedi : 3 h, dimanche : 8 h

### **Coût approximatif**

CHF 70.- Cabane

### **Nbre max. participants**

10

### **Chef de courses**

Yoann Schouwey, +41 76 494 39 90

### **Chef de courses adjoint**

Rainer Frick, +41 79 372 54 93



## Formation adultes

---

## CP randonnée

SAMEDI 14 JUIN



---

### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Cheffe de courses**

Erika Chatagny, +41 78 754 21 70

### **Chef de courses adjoint**

Roland Charrière, +41 79 199 95 32

### **Itinéraire choisi**

CP randonnée un peu technique (technique de corde simple, main courante, utilisation du piolet (taille de marche, traversée d'un petit névé). Public cible : les cdc randonnée qui désirent avoir quelques techniques simples, pour ce sortir de situation inattendue.

# S Courses de la section

## Randonnées à la carte

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

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



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

## Aiguilles de Baulmes – Gorges de Covatannaz



DIMANCHE 8 JUIN

T3



### Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

### Substance

Pique-nique

### Dénivelé, heures de marche

18 km, 1200 m positif et négatif, environ 7 h de marche

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone, le soir, pas de sms

### Cheffe de courses

Lise Ruffieux, +41 79 587 94 00

### Période d'inscription

Jusqu'au samedi 7 juin

### Itinéraire choisi

Départ Vuiteboeuf, train jusqu'à Baulmes. Baulmes – Mont de Baulmes – Aiguilles de Baulmes (aller-retour sur la crête) – Gorges de Covatannaz – Vuiteboeuf

### Remarques/descriptif

L'heure de départ sera donnée aux participants en fonction des horaires de train

---

## Ravitaillement des Marindes

DIMANCHE 8 JUIN – SAMEDI 14 JUIN

PD

=====



### **Lieu et heure de départ**

A convenir

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

Randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

Marindes depuis le gros Mont, + 500 m, – 500 m, 9 km, en accompagnant les mulets ravitaillant la cabane, 1-2 transports/jour

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Instructions d'inscription**

Indiquez quel(s) jour(s) vous pouvez venir

### **Chef de courses**

Jean-Louis Reymond, +41 76 391 45 55

### **Chef de courses adjoint**

Alexandre Dimitriou, +41 78 913 57 20

### **Période d'inscription**

Jusqu'au jeudi 5 juin

### **Remarques/descriptif**

Les mulets sont mis à disposition et guidés par Jean-Claude Pesse, Tranhumance et Traditions, <https://transtrad.ch/> il nous faudrait 1 à 5 personnes pour chaque jour de ravitaillement.

---

## Gros Brun par Jansegg

JEUDI 12 JUIN

T4

=====



### **Lieu et heure de départ**

Piscine de Broc à 8 h

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

Randonnée, bâtons utiles

### **Dénivelé, heures de marche**

700 m de dénivelé

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Inscription jusqu'à 12 h

### **Chef de courses**

Jean-Claude Mauron, +41 79 710 67 34

### **Période d'inscription**

Du vendredi 6 au mercredi 11 juin

### **Itinéraire choisi**

Départ du point 1476 m et montée sur Maisschüpfen – sommet Gros Brun 2104 m. Descente par le même itinéraire.

---

## Château-d'Œx – L'Aiguille – Lessoc « éco-resp »



JEUDI 12 JUIN

T3

---

### **Lieu et heure de départ**

Gare de La Tour-de-Trême Ronclina à 6 h 47

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

De randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

+1380 m / -1569 m, environ 7 h de marche

### **Exigence physique**

C – Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Nbre max. participants**

12

### **Chef de courses**

Maurice Beaud, +41 79 549 47 45

### **Période d'inscription**

Jusqu'au mardi 10 juin

### **Itinéraire choisi**

Château-d'Œx – Les Choucas – Cray-Dessus  
– L'Aiguille – Lessoc  
Certains passages en T3 – T4  
(chaînes-câbles)

### **Remarques/descriptif**

Chacun (e) achète son billet de train.

---

## Le Mont d'Or

SAMEDI 14 JUIN

T2

---



### **Lieu et heure de départ**

Parking CO2 de La Tour-de-Trême à 7 h

### **Substance**

Pique-nique tiré du sac

### **Matériel**

Équipement de randonnée standard

### **Dénivelé, heures de marche**

1200 m D+ / 1200 m D- /  
environ 6 h de marche

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

En ligne

### **Nbre max. participants**

8

### **Chef de courses**

Dean Patterson, +41 79 303 36 69

### **Période d'inscription**

Jusqu'au samedi 7 juin



# Excursion ornithologie « éco-resp »

SAMEDI 14 JUIN

T4



## Lieu et heure de départ

Gare de Bulle, voie 2, à 6 h 35

## Situation/Altitude

Jaun

## Subsistance

Pique-nique

## Matériel

Randonnée alpine. Prendre des jumelles, et habits chauds pour les pauses d'observation.

## Dénivelé, heures de marche

1021 m de montée et 991 m de descente. 5 h 20 de marche plus les pauses.

L'excursion se fera au rythme des observations rencontrées, selon les conditions et opportunités du moment

## Coût approximatif

Transport

## Renseignements/inscription

Par téléphone

## Renseignements

Georges Frossard

## Nbre max. participants

10

## Chef de courses

Claude Heckly, +41 79 398 06 44

## Chef de courses adjoint

Georges Frossard +41 79 847 10 56

## Itinéraire choisi

Découverte ornithologique en forêt, moyenne montagne et pierriers. Itinéraire : Jaundorf – Combiflue – Schwarzsee.

## Remarques/descriptif

Transport : Départ de Bulle : 6 h 47 direction de Broc puis changement à Broc, puis bus, quai B : 6 h 58 jusqu'à Jaun-Dorf, puis retour depuis le Schwarzsee en bus, puis train par Düringen ou Fribourg chaque 01 ou 31 (durée 1 h 40) en fin de journée

## COURSES « ÉCO-RESP »



### Critères déterminants

#### 1. Transports

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

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

#### 2. Comportement

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



---

## Hundsrügg – Nüjeberg

JEUDI 19 JUIN

T2

---



### **Lieu et heure de départ**

Centre sportif à Broc à 8 h

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

Équipement de randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

Dénivelé : +870 m /-870 m, 16 km,  
environ 5 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 jeudi 5 au mardi 17 juin

### **Itinéraire choisi**

Jaunpass – Oberenegg – Hundsrügg –  
Luegle – Läuber – Jaunpass

---

## La Ronde des Cosmiques

SAMEDI 21 JUIN – DIMANCHE 22 JUIN

AD

---



### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 5 h 45

### **Situation/Altitude**

Massif du Mont-Blanc, IGN 3531  
St-Gervais-les-Bains

### **Subsistance**

DP au Refuge des Cosmiques. Pique-nique  
pour le 1<sup>er</sup> jour, en-cas pour le 2<sup>e</sup>.

### **Matériel**

Sécurité glacier et alpinisme mixte selon  
indications du chef de course

### **Exigence physique**

A – Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport – Téléphérique de l'Aiguille du  
Midi AR – DP au refuge des Cosmiques

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Instructions d'inscription**

Merci d'indiquer votre numéro de portable

### **Nbre max. participants**

6

### **Chef de courses**

Michel Léderrey, +41 79 370 56 77

### **Période d'inscription**

Du dimanche 1<sup>er</sup> au samedi 14 juin

### **Itinéraire choisi**

1<sup>er</sup> jour : traversée des Pointes Lachenal  
3613 m (+100 m) AD-, arête à Laurence  
3650 m (+100 m) PD+, Refuge des  
Cosmiques 3613 m.

2<sup>e</sup> jour : arête des Cosmiques 3842 m  
(+300 m) AD

# Grand Garde – La Seya (VS) – course B « molgru »



SAMEDI 21 JUIN

T3

## Lieu et heure de départ

Parking Mobilis – sortie autoroute Vaulruz  
à 7 h 50

## Situation/Altitude

Ovronnaz

## Subsistance

Pique-nique tiré du sac

## Matériel

Standard de randonnée, pique-nique  
et boissons, chaussures profilées et  
montantes.

## Dénivelé, heures de marche

+/- 900 m – 5 h 30

## Exigence physique

B – Plutôt exigeante

## Coût approximatif

CHF 115.- par voiture

## Instructions d'inscription

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

## Nbre max. participants

9

## Cheffe de courses

Carole Bardy, +41 79 716 40 81

## Période d'inscription

Du dimanche 1<sup>er</sup> au vendredi 20 juin

## Itinéraire choisi

Course de début de saison avec un  
panorama valaisan superbe sur les hauts  
d'Ovronnaz. Course commune avec le CAS  
Molésion (Nicolas Siffert, chef de course  
section Molésion), pour faire connaissance  
entre sections, unies par le plaisir de  
marcher en montagne. En circuit depuis le  
centre sportif d'Ovronnaz : Odonne, Grand  
Garde, Seya, Petit Pré, Jorasse, 1780, 1528.

## Remarques/descriptif

Course à rythme B (~ +350 m/h) proposée  
le weekend, sans difficulté technique par-  
ticulière, bien adaptée pour les nouveaux  
membres du club. Min 4 max 9 participants  
selon disponibilités de covoiturage pour  
avoir des voitures pleines à 4 ou 5 (optimi-  
sation des coûts). Uniquement par bonnes  
conditions. Pour les 2 sections 18 parti-  
cipants max. Préinscriptions pour tous  
en ligne jusqu'au vendredi 20 juin à 12 h  
(préparation du covoiturage). Les per-  
sonnes non connues du chef de courses  
le contactent par téléphone afin de valider  
leur préinscription (079 716 40 81).

## 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 |

---

## Rocher des Rayes

JEUDI 26 JUIN

T3

=====



### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Matériel**

Standard de randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

13 km, +/- 800 m, environ 5 h de marche

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Chef de courses**

Antoine Buntschu, +41 79 661 26 20

### **Itinéraire choisi**

Rando en boucle au départ de la plaine du Gros-Mont : le Sori, les Sauges, Montagne aux Manges, Pertet à Bovets, les Fessus, Plan du Mont

---

## Lagginhorn arête sud – 4010 m « éco-resp »

VENDREDI 27 JUIN – SAMEDI 28 JUIN

AD-

=====



### **Lieu et heure de départ**

Gare de Bulle à 9 h

### **Subsistance**

Weissmieshütte le vendredi soir et le samedi midi. Prévoir collations

### **Matériel**

Matériel d'alpinisme + corde de 30 m, quelques sangles, quelques friends petits/moyens et/ou coinceurs + matériel pour nuitée.

### **Dénivelé, heures de marche**

+900 m / -2542 m

### **Exigence physique**

D – Très exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 700.- Guide + transport + nuit / repas en cabane + téléphérique

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel, en ligne

### **Nbre max. participants**

4

### **Chef de courses**

Bruno Parnet, +41 79 938 19 34

### **Chef de courses adjoint**

Robin Monnard, +41 79 530 59 12

### **Période d'inscription**

Jusqu'au mercredi 25 juin

### **Itinéraire choisi**

Course avec guide.

**Jour 1 :** Montée à la Weissmieshütte.

**Jour 2 :** Depuis la Weissmieshütte, 1h45

d'approche, 5 à 6 heures dans la voie, puis

2 à 3 heures de descente vers la cabane, et

finalement une heure de descente jusqu'au

téléphérique. Détail sur [www.camptocamp.org/routes/54113/fr/lagginhorn-arete-s](http://www.camptocamp.org/routes/54113/fr/lagginhorn-arete-s)

---

## Homad, en boucle par Leiterepass



SAMEDI 28 JUIN

T3

---

### Lieu et heure de départ

Parc terrain foot, La Tour de Trême à 8 h

### Situation/Altitude

1226

### Subsistance

Pique-nique tiré du sac

### Matériel

Randonnée en montagne + éventuellement bâtons

### Dénivelé, heures de marche

12 km / +/- 850 m / 5 h

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

### Instructions d'inscription

Merci de bien vouloir communiquer votre no de portable

### Chef de courses

Christian Meyer, +41 79 372 17 52

### Période d'inscription

Du jeudi 15 au mardi 27 mai

### Itinéraire choisi

Jaunpass – Bäderberg – Buufeli – Zitbode – Sommet 2009 m – Bäderberg – Jaunpass

---

## Rinderberg – Horeflue « éco-resp »



DIMANCHE 29 JUIN

T2

---

### Lieu et heure de départ

Gare La Tour-de-Trême Ronclina à 7 h 45

### Situation/Altitude

Zweisimmen

### Subsistance

Pique-nique

### Matériel

De randonnée

### Dénivelé, heures de marche

+800 m / -1000 m, 4 h 45 de marche

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

CHF. 48.- train et télécabine demi-tarif, avec Magic Pass CHF. 31.-

### Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

### Instructions d'inscription

Merci d'indiquer ton numéro de portable

### Nbre max. participants

30

### Cheffe de courses

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

### Période d'inscription

Du dimanche 1<sup>er</sup> au vendredi 27 juin

### Itinéraire choisi

Train jusqu'à Zweisimmen. Montée en télécabine de Zweisimmen à Eggweid, rando Rinderberg – Parwenge – Horeflue – Saanenmöser. Possibilité de descendre également en télécabine

### Remarques/descriptif

Randonnée panoramique sur une crête fleurie à souhait, particulièrement adaptée aux seniors

---

## Route des diligences



JEUDI 3 JUILLET

T2

---

### **Lieu et heure de départ**

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

### **Situation/Altitude**

1324 – 1325

### **Subsistance**

Pique-nique tiré du sac

### **Matériel**

Randonnée en montagne + éventuellement bâtons

### **Dénivelé, heures de marche**

13 km / +/- 760 m / ~5 h / descente en train

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Instructions d'inscription**

Merci de bien vouloir communiquer votre no de portable

### **Chef de courses**

Christian Meyer, +41 79 372 17 52

### **Période d'inscription**

Du jeudi 19 juin au mardi 1<sup>er</sup> juillet

### **Itinéraire choisi**

Vernayaz – Salvan – Marécottes – Finhaut

---

## Hochmatt par le Verdy



JEUDI 3 JUILLET

T4

---

### **Lieu et heure de départ**

Piscine de Broc à 7 h 30

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

Randonnée. Bâtons très utiles

### **Dénivelé, heures de marche**

Montée env. 1200 m. Course assez longue 7 h jusqu'au Petit Mont, 1 h de plus pour rejoindre le pt de départ

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Inscription jusqu'à 12 h, par tél.

### **Nbre max. participants**

12

### **Chef de courses**

Jean-Claude Mauron, +41 79 710 67 34

### **Période d'inscription**

Jusqu'au mercredi 2 juillet

### **Itinéraire choisi**

Départ au-dessus de Im Fang 1050 m, direction Rustoz et sommet du Verdy. Ensuite arrête du Verdy, Hochmatt, Cheval Blanc, descente par le Creux Mort (In den Löchern) et Petit Mont et retour à Im Fang.

### **Remarques/descriptif**

Si possible, on ira mettre une voiture au Petit Mont pour éviter la descente du Petit Mont jusqu'à Im Fang.

---

## Gros Plané – Moléson

SAMEDI 5 JUILLET

T3

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Parc terrain foot de la Tour-de-Trême  
à 7 h 30

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Bonnes chaussures

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Instructions d'inscription**

Uniquement par tél. 41 79 688 34 46,  
pas de sms

### **Chef de courses**

Albert Marchon, +41 79 688 34 46

### **Période d'inscription**

Du lundi 23 juin au jeudi 3 juillet

---

## Mont de Granges

DIMANCHE 6 JUILLET

T3

|||||



### **Lieu et heure de départ**

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

### **Substance**

Pique-nique et boissons

### **Matériel**

De rando

### **Dénivelé, heures de marche**

1200 m, env. 6 h 30 de marche

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Instructions d'inscription**

Inscription jusqu'au vendredi 17 h

### **Cheffe de courses**

Colette Dupasquier, +41 79 697 26 22

### **Période d'inscription**

Du lundi 23 juin au vendredi 4 juillet

### **Itinéraire choisi**

Beau sommet de Haute-Savoie, visible  
depuis de nombreux endroits de chez  
nous !

### **Remarques/descriptif**

Course se situant sur France,  
prévoir une pièce d'identité

---

## Gais Alpins « éco-resp »

DIMANCHE 6 JUILLET

AD-

---



### **Lieu et heure de départ**

Gare Ronclina La Tour-de-Trême à 7 h 45

### **Dénivelé, heures de marche**

Montée 4 h, arête 3 h, descente 3 h

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

6

### **Cheffe de courses**

Jacqueline Cotting-Currat, +41 79 725 26 37

### **Chef de courses adjoint**

Jean-Louis Reymond, +41 76 391 45 55

### **Période d'inscription**

Du jeudi 19 juin au mardi 1<sup>er</sup> juillet

### **Itinéraire choisi**

Matériel d'escalade et de rappel (boudrier, prussik, descendeur, sangle d'assurance, 3 mousquetons à vis, deux sangles, casque). L'arête est escaladée en gros souliers.

### **Remarques/descriptif**

Seront communiquées par CDC

---

## Bivouac Pantalons Blancs – Rosablanche « éco-resp »

Samedi 12 juillet – Dimanche 13 juillet

PD

---



### **Lieu et heure de départ**

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

### **Substance**

Nuit au bivouac, nourriture amenée

### **Matériel**

Selon infos CDC

### **Dénivelé, heures de marche**

J1 : Dixence-Bivouac par l'arête du bouc – 4 h 30

J2 : Bivouac glacier des Ecoulais, col Sovereu, arête SW Rosablanche, cabane Prafleuri-Dixence – 8 h

### **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 jeudi 12 au lundi 30 juin

### **Itinéraire choisi**

Course mixte arête rocheuse et descente glacier

### **Remarques/descriptif**

Belle traversée avec nuit insolite au bivouac

# 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 coinceurs. Par cordée : corde 50 m

## Dénivelé, heures de marche

J1 : Cabane de Moiry, T3, 500 m dénivelé, 1 h 15

J2 : 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

Du lundi 2 juin au lundi 14 juillet

## Itinéraire choisi

J1 : Montée à la cabane – exercices encordement, rappel et assurage (si occasion, corps-mort et cramponnage en glace raide)

J2 : Montée par le glacier au Pigne de la Lé, descente par l'arête NW, montée 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.

SPORTS AVENTURES  
aventures

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

SPORTS AVENTURES / ROUTE DE BILLENS 18 /  
1600 ROMONT / 026 892 40 41 /  
SPORTS-AVENTURES.CH

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

BULLE SERVICE  
NETTOYAGE & CONCIERGERIE

25 ANS  
D'EXPERIENCE

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

# Traversée Siviez-Fionnay « éco-resp »

Mercredi 23 juillet - Vendredi 25 juillet

T3



## Lieu et heure de départ

Heure de départ sera communiquée aux participants

## Matériel

Standard de randonnée

## Dénivelé, heures de marche

J1 : +870 m / -150 m / 12 km / environ 4 h

J2 : +1050 m / -1270 m / 14 km / environ 6 h

J3 : +700 m / -1400 m / 9 km / environ 4 h 30

## Exigence physique

B - Plutôt exigeante

## Coût approximatif

Transports publics + 2 nuitées

## Renseignements/inscription

Par téléphone

## Chef de courses

Antoine Buntschu, +41 79 661 26 20

## Chef de courses adjoint

Jacques Maillard, +41 77 473 14 85

## Période d'inscription

Du lundi 2 juin au dimanche 20 juillet

## Itinéraire choisi

J1 : Siviez - Cabane St-Laurent, via Lac de Cleuson ou via l'ancien bisse de Chervé

J2 : Cabane St-Laurent - cabane de Louvie via Lac du Grand-Désert, col de Prafleuri (aller-retour), col de Louvie, lac de Louvie

J3 : Cabane de Louvie - Fionnay via Col du Bec d'Aigle, Tête du Sarshlau, Ecurie du Crêt

## Pictogrammes



Randonnée pédestre



Alpinisme



Escalade



Ski de randonnée



« Eco-resp »



Raquettes



Via Ferrata



Formation



VTT



Autre évènement

# Churfirten «éco-resp»

MARDI 5 AOÛT – JEUDI 7 AOÛT

T4



## Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 5 h 45

## Subsistance

05.08 : Alp Tschingla [www.tschingla.ch](http://www.tschingla.ch)

06.08 : Hôtel Rössli Alt St Johann

[www.roessli-toggenburg.ch](http://www.roessli-toggenburg.ch)

## Dénivelé, heures de marche

J1 : +1195 m, 4 h 30 ;

J2 : +850 m / -1450 m , 5 h ;

J3 : +1080 m / -1575 m, 6 h 30

## Exigence physique

C – Exigeante

## Coût approximatif

CHF 250.- env. logement et demi-pension

+ transports publics

## Renseignements/inscription

Par téléphone

## Nbre max. participants

12

## Chef de courses

Jacques Maillard, +41 77 473 14 85

## Chef de courses adjoint

Antoine Buntschu, +41 79 661 26 20

## Période d'inscription

Du samedi 1<sup>er</sup> au samedi 15 juin

## Itinéraire choisi

J1 : Walenstadt – Alp Tschingla

J2 : Alp Tschingla - Chammsässli – Valsloch

- Hinderrugg 2306 m – Oberruestel

- Unterwasser

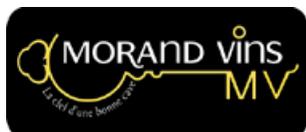
J3 : Selamatt (remontée mécanique)

- Zuestoll 2234 m - Thurtalerstofel -

Breitenalp – Starckenbach

## Remarques/descriptif

Informations plus détaillées seront fournies aux participant(e)s



Venez visiter notre

*Vinothèque*

Du Lu a.-m. au samedi matin

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



# Via Spluga Seniors

LUNDI 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE – SAMEDI 6 SEPTEMBRE

T3



## **Lieu et heure de départ**

Gare de Bulle à 8 h

## **Situation/Altitude**

Grisons-Italie

## **Subsistance**

Hôtel demi-pension

## **Matériel**

De randonnée avec souliers à semelle bien profilée

## **Dénivelé, heures de marche**

400 à 900 m de dénivelé positif par jour

## **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

## **Coût approximatif**

CHF 630.–

**Hébergements** et transport de bagages, billet de train et boissons non compris.

## **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

## **Nbre max. participants**

16

## **Cheffe de courses**

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

## **Période d'inscription**

Du dimanche 1<sup>er</sup> juin au lundi 30 juin

## **Itinéraire choisi**

J1 : Déplacement à Thusis

J2 : Thusis - Zillis par la Traversina

J3 : Zillis - Roflaschlucht

J4 : Roflaschlucht - Splügen

J5 : Splügen - Monte Spluga I

J6 : Monte Spluga Isola et retour en Gruyère

## **Remarques/descriptif**

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



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

## Sortie raquettes Gustiberg

6 FÉVRIER 2025

Texte et photos de Christian Frick



La motivation ne manquait pas aux 5 participants qui se sont retrouvés sous une épaisse couche de stratus, au parking du terrain de foot de la Tour-de-Trême. Toujours accompagnés d'un ciel gris, nous avons retrouvé d'autres participants au Mouret. Sur la route du Schwarzsee, les nuées ont commencé à se dissiper, faisant entrevoir la promesse d'un ciel d'azur... promesse tenue à notre arrivée à Wasserscheide !

Au final, cette sortie multi-clubs (Gruyère, Moléson-Fribourg) voit s'élancer pas moins de 18 participants, heureux sous un soleil radieux.

Ce circuit, sous l'œil sévère du Gantrisch, débute par une descente qui permet à tout le monde de s'échauffer. Succède une remontée par paliers, avec une alternance d'alpages et de bosquets d'épicéas chargés de neige.

Une montée plus raide nous permet d'atteindre le chalet de Gustiberg, dominé par les faces nord du Grossi Nüneneflue et du Gustispitz. Nous sommes accueillis par son propriétaire et son jeune chien, avide de jeux. Mais, trêve de plaisanteries, il s'agit de faire honneur au casse-croûte sorti de nos sacs respectifs. C'est, en même temps, l'occasion d'observer et de commenter la descente d'une douzaine de skieurs parcourant les pentes du Gustispitz.

Bien lestés après cette halte au soleil, nous remontons, en le contournant, le Gustispitz. Après une courte descente, voici notre dernière montée qui se profile, l'occasion encore une fois d'admirer les pentes englacées du Grantrisch.



Avant d'attaquer la dernière descente, une courte pause nous permet d'appréhender, de ce belvédère, l'ensemble du circuit avec tous ces sommets, toisant une mer de nuages toujours présente, encapuchonnant jusqu'aux sommets du Jura.

Neige variable, tantôt poudreuse, tantôt crûtée, cette descente nous ramène à notre point de départ pour partager encore un moment ensemble, avec le verre de l'amitié (avec, entre autres, un vin blanc chaud, fort apprécié de certains !...).

Le retour s'est fait comme à l'aller, sous une grisaille tenace, mais avec le souvenir de cette belle journée, organisée magistralement par Antoinette.

**Avec les remerciements des heureux participants :** Laurence Dafflon, Gilbert Bussard, Catherine Remy, Marie-Claude Collet, Christian Frick, Jean-Louis Kolly, Marie-Claude Dougoud, Claudine Repond, Manuela Hain, Mireille Scherly, Jacqueline et Guy Monney, Anne-Lyse Castella.

# Rando Seniors dans le Diemtigtal

4 AU 6 MARS 2025

Texte et photos de Marie-Claude Dougoud



Trois jours de raquettes hors du temps, une météo plus que propice, un ciel bleu azur, pas un nuage à l'horizon.

Premier jour, après chargement et répartition des véhicules entre les groupes skieurs et raquettes, nous voici partis pour Grimmelalp. 9 h 45, raquettes aux pieds, nous attaquons la montée vers le Seebergsee 1837 m. Un splendide décor s'offre à nous, on ne peut rêver mieux pour la pause pique-nique.

La descente se fait gentiment dans une alternance de poudreuse, de neige dure et neige de printemps.

Arrivés à notre hôtel pour la distribution de nos chambres. Après nous être rafraîchis, nous retrouvons nos amis skieurs pour, comme il se doit, un apéro suivi du repas et d'une soirée très conviviale.

Deuxième jour, du soleil à gogo, un décor grandiose. Après le petit déjeuner et contrôle DVA, nous montons en direction de Scheidegg. Arrivés à notre but du jour, nous nous arrêtons pour sortir le pique-nique bien mérité et nous asseoir un moment au milieu d'un décor de rêve. Ayant repris quelques forces, nous poursuivons en entamant la descente. Mais que d'émotions... après seulement quelques mètres, Laurence chute malencontreusement, son genou droit est méchamment touché, elle sera hélitreuillée puis acheminée à l'hôpital de Zweisimmen (plateau tibial écrasé). Une fois l'hélicoptère disparu, nous reprenons notre descente le cœur un peu lourd.

Troisième jour, avec un soleil radieux, raquettes aux pieds, nous grimpons direction Obergestele 1799 m. Sur le sentier,





nous croisons quelques jeunes lugeurs farfelus. Après avoir trouvé l'emplacement idéal, nous dégustons notre dernier pique-nique. Puis entamons la descente vers le parking où nous rejoindrons les skieurs.

Ces 3 jours de raquettes c'était le bonheur de partager de belles randos, sans pression, avec beaucoup de solidarité et d'amitié. Que du bonheur, un cadeau de la vie... Et puis, comme toute bonne chose a une fin, il nous faudra rentrer. Des paysages magnifiques plein la tête et le sentiment de n'avoir pas vu le temps passer.

Un tout grand merci aux organisateurs, Mathilde et Jean-Claude, pour ces superbes journées et la découverte d'une région, pas très loin de chez nous, mais qui mérite de s'y aventurer. Un tout grand merci également à Antoinette, notre cheffe de courses raquettes.

**Les participants :** Antoinette et Gilbert Bussard, Anne-Lise Castella, Laurence Dafflon, Manuela Hain, Mireille Scherly, Jean-Louis Kolly, Guy Monney, Marie-Claude Dougoud



**Piller & Kratter SA**

CHAUFFAGE  
SANITAIRE  
TOITURES ISOLÉES  
COUVERTURE / FERBLANTERIE  
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04





# CLOS DES CYPRES

SERGE ANTILLE  
CH-VEYRAS

PRENEZ DE LA HAUTEUR!

patagonia

Trango  
SPORT  
NATURE

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



Tea-Room

Epagny - Givisiez  
**Les Arcades**

Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie

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



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

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

# Magic Unterbäch

4 AU 7 FÉVRIER 2025

Texte et photos de Linda Raboud



Départ en minibus direction le Haut-Valais. Café-croissant à l'arrivée à l'hôtel Alpenhof d'Unterbäch, qui bénéficie d'une situation idéale au pied des remontées mécaniques. Après cette pause bienvenue, nous prenons les installations pour rejoindre le sommet de la station, soit deux télésièges plutôt épiques (personne ne me contredira 😊), suivis de deux téléskis. Après cette montée fraîche et revigorante d'environ 50 minutes, nous voilà à 2400 m d'altitude avec une vue imprenable sur notre terrain de jeu pour les 4 jours.

Premier jour, premier sommet. Jean-Marc, notre chef de courses, épaulé de Michel et Maurice, nous emmène à l'Altstafelhorn, à 2884 m d'altitude. Une belle montée, suivie d'une jolie descente dans une neige changeante, entre poudreuse et carton, avec quelques cailloux pour le plus grand plaisir de nos skis ! Nous rejoignons les

pistes de ski qui nous ramènent directement sur la terrasse de l'hôtel.

Deuxième jour, découverte du Dreizehntenhorn, à 3052 m d'altitude. Montée à ski depuis le haut des installations jusqu'au col, suivie d'une dernière grimpe à pied jusqu'à la croix. Incroyable panorama à couper le souffle ! Belle descente avec de beaux passages où nos meilleurs skieurs nous ont éblouis, même avec une neige un peu lourde.

Troisième jour, départ pour le Ginalshorn, à 3024 m d'altitude. Encore un bel itinéraire pour monter dans ce cadre superbe jusqu'au sommet sur les skis. La descente se fait cette fois-ci dans une belle poudreuse, pour le grand plaisir de tout le monde.

Pour le quatrième et dernier jour, nous prenons le premier télésiège jusqu'à



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 !



Brandalp, puis nous rejoignons le restaurant Ginals en empruntant le sentier panoramique. Une agréable et paisible dernière montée.

Toute bonne chose a une fin, et il est l'heure de quitter Unterbäch. Ce furent 4 jours incroyables en termes de paysages, mais aussi de tous les beaux moments partagés ensemble, les rires et les échanges avec tous les participants.

**Participants :** Marie-Claude De Techtermann, Marianne Chenux, Marie-Rose Magnin, Fabienne Grandjean, Raymonde Beaud, Mariette Gremaud, Elisabeth Sallin, Marie-Claude Hogg, Erika Chatagny, Claire-Lise Ryf, Patricia Gremaud, Cathy Spicher, Mathilde Auer, Renato Clément, Irénée Savary, Romain Chofflon, Philippe Chatagny, Nicolas Hogg, Michel de Techtermann, Maurice Beaud, Jean-Marc Angéloz.



# 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



**Dumas Transports SA**

Rte de Villariaz 10

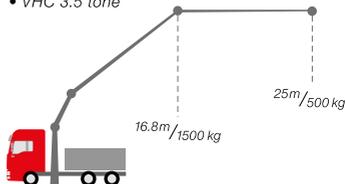
1687 Vuisternens-dt-Romont

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



# Dent de Morcles

21 MARS 2025

Texte et photos de Maéva Hamann



Le vendredi 21 mars, nous nous sommes rendus à Ovronnaz en remplacement de la sortie initialement prévue au Blanc de Moming. En effet, le fort foehn annoncé dans les Alpes ne prédisait rien de bon pour une sortie en altitude et qui plus est, sur deux jours.

Laurent, Fred et Marc se sont donc brillamment adaptés et nous ont proposé une sortie de repli à la Dent de Morcles à la journée. Munis de nos Magic Pass, nous en avons profité pour monter jusqu'à Petit Pré. De là, la montée en direction du Col de Fenestral était agréable, les nuages laissaient place à quelques rayons de soleil par moment. Malheureusement, Fred a dû raccompagner un participant qui souffrait d'une douleur à la jambe au départ des télésièges. Il nous rejoindra sur les pentes sommitales. Arrivés au col, nous avons déchaussé les skis et effectué un portage. Celui-ci était plus terreux qu'enneigé vu les conditions printanières, mais tout à fait stable.

La traversée qui mène jusqu'au pied du sommet de la dent de Morcles était magnifique. Une fois arrivés, nous avons laissé les skis et terminé les derniers mètres à pied sur de belles marches. Le vent soufflait fort au sommet, mais nous avons tout de même

pris le temps de faire un selfie de groupe devant la croix et, surtout, admirer la vue sur les sommets environnants et le Léman au loin.

La descente était elle aussi printanière, avec une neige difficilement skiable et surprenante par moment. Nous avons remis les peaux pour remonter jusqu'au nord du col de tête de Séri et, une fois là-haut, nous nous sommes élancés sur une belle descente en direction de la station. Ensuite, nous avons opté pour une traversée à flanc de coteau sur la droite pour rejoindre le bas du télésiège et user à nouveau de nos super Magic en vue d'une descente sur les pistes. Nous sommes redescendus jusqu'aux voitures et avons pris un verre avant de rentrer. L'ambiance était décontractée et surtout bienveillante envers chacun des membres. Laurent, Fred et Marc se sont montrés tout à fait patients et sacrément bien organisés. Nous avons tous passé une très belle journée et nous nous réjouissons des prochaines !

**Participants :** Jean-Luc Roulin, Suzanne Nicolet, Christophe Dafflon, Julien Combe, Eric Daval et les chefs de courses Marc Luisoni (en formation), Fred Heïmo et Laurent Python et votre rédactrice Maéva Hamann.



# 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