



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 05-2025

MAI 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**

**Activités au stamm 05**

**Activités en cabane 07**

**Cabanes de la section 09**

**Reflets de la section 15**

**Hommage 16**

**Commission  
Environnement  
CAS La Gruyère 17**

**Groupement jeunesse 19**

**Formation adultes 21**

**Courses de la section 24**

**Récits de courses 37**

**PHOTO DE COUVERTURE**  
Aiguille de la Tsa,  
photo d'André Meyer

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

SUZANNE NICOLET, SECRÉTAIRE

## Entre sommets et chemins : les types de marcheurs

Atteindre le sommet, qu'il soit physique ou symbolique, est souvent une aventure fascinante. En compagnie d'autres personnes, chaque pas devient une histoire, chaque rire ou effort partagé se transforme en lien. Et parfois, ce n'est même pas le sommet qui importe, mais le chemin parcouru, les moments d'entraide, ou les silences partagés dans la montée.

Si l'on n'atteint pas le sommet, cela peut aussi devenir une expérience enrichissante. Cela nous apprend la résilience, l'humilité et l'importance de savourer le trajet plutôt que la destination.

Cela me fait penser : si vous deviez choisir, privilégieriez-vous l'atteinte du sommet à tout prix, ou l'expérience partagée avec vos compagnons ? 😊

Dans le vaste ballet des marcheurs, chacun interprète la marche à sa manière, tel un langage personnel. Il y a pléthore de types de marcheurs, j'en répertorie ici les principaux à mes yeux :

**Le lent** – il avance avec patience, savourant chaque pas comme un poème. Le temps ne presse pas pour lui, et il s'accorde le luxe d'observer les moindres détails du chemin. À l'opposé, **le rapide**, infatigable, fend l'air avec détermination. Il semble danser avec le vent, impatient d'atteindre sa destination.

**Le connecté**, lui, est un marcheur de notre époque, téléphone en main, les yeux fixés sur son écran. Il explore le monde virtuel tout en traversant le monde réel. Par contraste, **l'observateur** reste ancré dans le présent, scrutant attentivement chaque élément autour de lui : une fleur, un oiseau, une lumière changeante.

**Le sportif**, armé de ses baskets performantes, voit dans la marche une quête de performance. Chaque pas est un pas de plus vers un objectif : calories brûlées, kilomètres parcourus, endurance accrue. Tandis que **le contemplatif**, calme et réfléchi, cherche la paix intérieure, trouvant dans chaque promenade une forme de méditation en mouvement.

Au cœur de ce défilé, **le joyeux** rayonne d'une énergie communicative, saluant les passants avec un sourire éclatant. À l'opposé, **le bougon** marche avec une mine fermée, un air contrarié, comme s'il portait tout le poids du monde sur ses épaules.

**Le bavard**, quant à lui, remplit l'air de discussions animées, ne s'arrêtant que pour reprendre son souffle et encore..., tandis que **le silencieux** laisse le bruit de ses pas parler pour lui, profitant de ce moment de calme et d'introspection.

**L'aidant**, généreux, ralentit pour accompagner quelqu'un, prêt à tendre la main ou soutenir un inconnu. Enfin, **l'individualiste**, solitaire assumé, trace son chemin avec fierté, préférant la compagnie de ses pensées à celle des autres.

Et vous, à quel type de marcheur vous identifiez-vous ? Ou peut-être êtes-vous un savant mélange de plusieurs de ces personnalités ? Les chemins sont infinis, tout comme les façons de les arpenter. 😊

Au plaisir de vous rencontrer à la croisée d'un chemin !

Texte créé avec l'aide de IA 😊





**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**

# Activités au stamm

## INITIATION À L'ORNITHOLOGIE DE TERRAIN

**JEUDI 22 MAI 2025, 19 H 30**

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

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

Entrée libre, ouvert à tous

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

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

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

Détails dans notre rubrique « Courses de la section ».



**Piller & Kratter SA**

CHAUFFAGE  
SANITAIRE  
TOITURES ISOLÉES  
COUVERTURE / FERBLANTERIE  
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04





**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)

# Activités en cabane

---

## OUVERTURE BOUNAUAUX – SOUPE DE CHALET

**DIMANCHE 18 MAI 2025**

---

**Apéritif de bienvenue  
Soupe de chalet  
et dessert offerts  
Animation musicale avec  
le groupe AC'Cors des Alpes**

*Au plaisir de se retrouver au  
pied du Vanil-Noir*



---

## SEMAINE RACLETTE À BOUNAUAUX

**DU LUNDI 26 AU VENDREDI 30 MAI 2025**

---



**CHF 5.- la raclette  
CHF 25.- à volonté**

*Au plaisir de partager  
un moment de convivialité !*

---

## CABANE DES MARINDES

**DU DIMANCHE 8 AU SAMEDI 14 JUIN 2025**

---

Cette année, nous avons la chance de pouvoir ravitailler la cabane des Marindes de manière plus douce pour l'environnement : à dos de mulets, en complément des habituels vols en hélicoptère !

Pour que cette belle initiative voie le jour, nous avons la chance de pouvoir collaborer avec l'association Transtrad.

Nous proposons à des volontaires de nous aider à accompagner les mulets

entre le Gros Mont et les Marindes, du dimanche 8 au samedi 14 juin.

Chaque jour, plusieurs personnes seront fort utiles : vous pouvez choisir la date qui vous convient le mieux et de vous inscrire via DropTour.

Une expérience authentique et inoubliable vous attend !

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

### MAI

Dimanche	18	L'équipe <b>Ouverture officielle</b>
Semaine	18 – 24	Bossel Denis et Bella Mireille
Week-end	24 – 25	Mory Michel et Irène – Clément Serge
Semaine	25 – 31	Gaudard Bernard – Corpataux Cécile

### JUIN

Week-end	31 – 01	Auer Mathilde – Dupasquier Denyse – Remy Marie-Thérèse
Semaine	01 – 07	Sturny Daniel et Leuzinger Chantal – Coquoz J.-B. et Rabier Cornelia
Week-end	07 – 08	Jaquet René et Francine – Progin Dodo et Cécile
Semaine	08 – 14	Musy François – Bosson Cathy – Bulgarelli Sandra
Week-end	14 – 15	Clerc Elodie – Borcard Maude – Perriard Thierry – 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



## 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

depuis

2007

Lucien Carrel

079 767 75 50

**Tavillons  
Toitures  
Façades**

1627 Vaulruz · anciennement Camille Charrière



lucien-carrel.ch



tavillonneur

# RAIFFEISEN

**CHARDONNENS**  
BOISSONS

Boissons  
Corboz  
S.A.

Chez  
**Bacchus**  
VINO  
THÈQUE

BIERES.CH

**MAI**

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

**JUIN**

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

**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.

## 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

## CABANE DES MARINDES

1868 m

### MAI

Semaine	18 – 24	Françoise Repond
Week-end	24 – 25	Famille Jean Barras, Nathalie et Marc Raboud
Semaine	25 – 31	Mireille et Patrice Clerc
Week-end	31 – 01	Famille Béatrice Schnegg

### JUIN

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



**CABANE DE L'OBEREGG**

1818 m

**MAI**

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

**JUIN**

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

**INFOS CABANE****Situation**

La cabane de l'Obereg (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  
obereg@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.

**CABANE DES PORTES**

1218 m

**En fermeture estivale**

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 Follérian 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, [claude.noll@bluewin.ch](mailto:claude.noll@bluewin.ch)



Grand-Rue 21

# Reflets de la section

## ACTIVITÉS DE MARS

<b>01.03</b>	Cabane des Becs de Bosson	7
<b>01.03</b>	Husegg (BE) (suite initiation)	3
<b>02.03</b>	Le Merdasson « éco-resp »	14
<b>04.03</b>	Ski de randonnée Senior Diemtigtal	27
<b>04.03</b>	Traversée Glacier 3000 – La Lenk	7
<b>04.03</b>	Châtillon	8
<b>06.03</b>	Varvalanna	15
<b>06.03</b>	Oberegg	13
<b>07.03</b>	Tête de Ferret par la Dotse	9
<b>08.03</b>	Col des Ignes	6
<b>08.03</b>	Col d'Argentière (Mont Blanc) 3350 m	10
<b>08.03</b>	Ski région Gemmi	7
<b>09.03</b>	Grisons – Val	14
<b>09.03</b>	Châtillon	4
<b>12.03</b>	Rossens – Ile d'Ogoz – Vuippens	10
<b>13.03</b>	Pra Cornet	4
<b>13.03</b>	Tête à Josué	8
<b>14.03</b>	Palantse de la Cretta – Pointe de Vouasson	11
<b>14.03</b>	Module perfectionnement – Sortie 3 – 3 jours	8
<b>15.03</b>	Sortie pleine lune à l'Oberregg	10
<b>15.03</b>	Pic Chaussy (rempl. Tête à Josué, suite initiation)	8
<b>18.03</b>	Autour de Marsens	8
<b>20.03</b>	Monts Telliers	20
<b>21.03</b>	Dents de Morcles (rempl. Blanc de Moming 3650 m)	9
<b>22.03</b>	Pointe Ronde et Dt de Morcles (rempl. Bundstock)	3
<b>22.03</b>	Col Roc Champion (rempl. Pte de Vouasson – Ep. du Métailler)	9
<b>22.03</b>	Pigne en traversée (rempl. Mont Vélan)	8
<b>23.03</b>	Albristhore	2
<b>25.03</b>	Charrat-Saxon par le Sentier des Adonis	18
<b>27.03</b>	Bourguillon – Gottéron – Pierrafortscha (boucle)	27
<b>27.03</b>	Le Pic Chaussy	11
<b>28.03</b>	Dents de Morcles (rempl. Strahlhorn 4190 m)	4
<b>29.03</b>	Grimpe Villeneuve (rempl. Dent Rouge-Pré-Fleuri)	4

## ADMISSIONS

Risse Pascal  
Ecoffey Clémence  
Bersier Maxime  
Flück Sylvain  
Fragnière Gregory  
Crittin Porchet Isabelle  
Piccand Joaquim  
Oberson Caroline  
Vallat Patrick  
Reymond Cécile  
Nellen Christian  
Luthringer Olivier  
Vurlod Christel

## COIN DE LA SYMPATHIE

M. Jean-Louis Catillaz,  
membre quarantenaire  
et chef de courses ;  
M. Albert Trezzini,  
membre quarantenaire ;  
M<sup>me</sup> Marie-Thérèse  
Beaud, maman de  
Maurice Beaud, membre  
et chef de courses, et  
de Marie-Josée Geinoz,  
membre ;  
M. Georges Overney,  
papa de Colette  
Fragnière, membre ;  
M<sup>me</sup> Agnès Limat  
membre et ancienne  
cheffe de courses.

# Hommage à Jean-Louis Catillaz, notre guide des Préalpes

Combien de sommets nous as-tu fait découvrir ? Que ce soit dans nos Préalpes, en Valais ou ailleurs. Que d'aventures merveilleuses, nous avons vécues ensemble. Cent et une fois, tu nous as guidés de La Tour à la cabane des Clés et cent et une fois, tu nous as surpris en trouvant un chemin inédit.

Pendant des années, tu allais repérer les meilleurs endroits du moment pour y emmener ensuite les mardistes, que ce soit à pied ou à ski.

Comme à tant d'autres, tu m'as appris la montagne, à la savourer, admirer le paysage, reconnaître les sommets et même apprécier un verre de rosé face à ces panoramas grandioses. A ski, tu nous faisais la trace, dessinant de beaux virages tout en douceur, pour nous faciliter la descente dans le carton.

Parfois, tu nous as fait peur, par exemple, en descendant du Pigne de La Lé, quand un camarade de cordée t'a projeté dans une crevasse ! Qu'est-ce que tu as souffert sur la route cahoteuse du lac de Moiry avec tes 2 côtes fracturées !

Parfois, tu nous as fait rire, comme au Col des Ecandies, quand tu as voulu épater la galerie en nous faisant descendre en style « école de ski » et pouf, c'est le moniteur qui finit étalé dans la neige !

Des souvenirs, nous pourrions en évoquer à n'en plus finir. Chacun et chacune de tes camarades du Club Alpin en gardera un précieux, unique. Ainsi, tu resteras vivant dans notre cœur à tous.

Tu seras présent parmi nous sur de nombreux sommets ou en cabane et tout



*Croix de l'Aiguille de Mex  
que Jean-Louis nous avait fait découvrir*

particulièrement, prochainement à l'Hospice du Grand St-Bernard qui était cher à ton cœur. Nous n'oublierons pas de saluer les chiens de ta part.

Quant à toi, cher Jean-Louis, tu devrais être accueilli là-haut par des amis chers qui nous manquent ici-bas. Ensemble vous êtes nos anges gardiens et guidez nos pas sur ces chemins qui, un jour, à notre tour, nous amèneront vers vous.

Tes amis du Club alpin te disent Ciao  
Jean-Louis

Mathilde pour les Mardistes

# 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.**

Ensemble, nous  
déplaçons  
des montagnes

## volontaires montagne

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)

## Information

### Site d'escalade de la Tuffière

Le chemin de randonnée donnant accès au Tour d'Hauterive et au site d'escalade de La Tuffière est officiellement fermé et mis à ban. La fermeture est publiée sur Swisstopo.

Il est possible de rejoindre le site d'escalade en empruntant le chemin carrossable à l'E. Après 150 m, au cairn, descendre au mieux en direction du bâtiment en contrebas par une sente peu marquée, puis rejoindre le site en longeant la Sarine (voir le plan).

L'itinéraire n'est pas balisé et peut s'avérer glissant. Noter aussi qu'un parking officiel se trouve au NE du pont.





## 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)

# **Groupement jeunesse**

---

## **Module trail/coucher de soleil 1**

MERCREDI 7 MAI



---

### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Coût approximatif**

Transport

### **Chef de courses**

Niklas Konrad, +41 78 618 17 00

---

## **Sortie ski avancée**

SAMEDI 10 MAI – DIMANCHE 11 MAI



---

### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Chef de courses**

Martin Widmer, +41 79 701 84 22

### **Coût approximatif**

Transport + hébergement

### **Chef de courses adjoint**

Léo Scyboz, +41 79 285 01 41

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Itinéraire choisi**

Rimpfischorn 4199 m

### **Nbre max. participants**

7

---

## **Module trail/coucher de soleil 2**

MERCREDI 21 MAI



---

### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Coût approximatif**

Transport

### **Chef de courses**

Niklas Konrad, +41 78 618 17 00

## KIDS escalade

DIMANCHE 25 MAI



### Lieu et heure de départ

CO de La Tour-de-Trême à 9 h

### Matériel

Matériel d'escalade + pique-nique

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

### Cheffe de courses

Emilie Jaquet, +41 79 575 14 35

### Chef de courses adjoint

Vincent Grivel, +41 79 684 90 13

### Période d'inscription

Du lundi 5 au mercredi 21 mai

### Itinéraire choisi

Grimpe dans la région adaptée à tous, avec possibilité de griller une saucisse à midi

### 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 c'est de venir avec un parent)

## Module trail/coucher de soleil 3

MERCREDI 28 MAI



### Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

### Chef de courses

Niklas Konrad, +41 78 618 17 00

**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



# Formation adultes

## Formation escalade outdoor I à V

DIMANCHE 4 MAI

4c



### **Lieu et heure de départ**

Bulle, parking salle CO2 à 7 h

### **Substance**

Tiré du sac

### **Matériel**

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

### **Dénivelé, heures de marche**

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

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par courriel, en ligne

### **Instructions d'inscription**

De préférence en ligne ou par courriel

### **Chef de courses**

Laurent Marilley, +41 79 588 63 39

### **Itinéraire choisi**

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

### **Remarques/descriptif**

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

# Module 1<sup>er</sup> de cordée (1)



SAMEDI 24 MAI

D

## Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

## Exigence physique

C - Exigeante

## Coût approximatif

Transport

## Renseignements/inscription

Par téléphone

## Nbre max. participants

8

## Chef de courses

Roland Charrière, +41 79 199 95 32

## Remarques/descriptif

Module destiné à gagner en autonomie en tant que 1<sup>er</sup> de cordée. Un certain niveau est demandé (cours de perfectionnement ou équivalent) afin que le groupe soit homogène. Le niveau sera adapté aux participants, et le module n'aura lieu qu'avec un minimum de 4 participants (hors cdc)



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

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



MARDI 3 JUIN

## **Lieu et heure de départ**

Stamm à 18 h

## **Matériel**

Une liste sera envoyée aux participants

## **Coût approximatif**

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

## **Renseignements/inscription**

En ligne

## **Instructions d'inscription**

S'inscrire aux 3 modules en ligne.

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

## **Nbre max. participants**

25

## **Chef de courses**

Michel Léderrey, +41 79 370 56 77

## **Période d'inscription**

Jusqu'au mardi 20 mai

## **Descriptif**

Module I : Matériel et encordements (M+E) ; présentation du cours et organisation ; connaissance du matériel ; apprentissage des nœuds de base, des encordements et de l'assurage.

## **Remarques**

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

## **Renseignements**

Par téléphone, n'hésitez pas si vous avez des questions



CP 14 / Rte de Gruyères 30  
1663 Epagny / Gruyères  
T 026 921 11 84  
info@pittetvins.ch  
www.pittetvins.ch

# 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

## La Crevasse Col du Tronc



JEUDI 8 MAI

T3



### Lieu et heure de départ

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

### Subsistance

Pique-nique

### Dénivelé, heures de marche

12 km, 800-900 m dénivelé.

### Exigence physique

A - Peu exigeante

### Coût approximatif

CHF 25.- Transport

### Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone

### Chef de courses

Jean-Claude Perroud, +41 79 230 68 35

### Période d'inscription

Jusqu'au mardi 6 mai

---

## Sur les Hauts de Jaun



JEUDI 8 MAI

T2

---

### **Lieu et heure de départ**

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

### **Matériel**

Matériel habituel de randonnée, boisson,  
pique-nique.

### **Dénivelé, heures de marche**

T2 / +660m / 10 km / 4 h de marche

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel

### **Nbre max. participants**

16

### **Chef de courses**

Luc Genin, +41 79 736 69 04

### **Période d'inscription**

Jusqu'au lundi 5 mai

---

## Déjeuner sur l'Alpe



DIMANCHE 11 MAI

T3

---

### **Lieu et heure de départ**

Selon info cdc à 4 h

### **Matériel**

De randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

Montée de nuit et pendant le lever du jour.  
Observation du lever du soleil. Déjeuner  
organisé. Retour en fin de matinée.

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport + déjeuner

### **Instructions d'inscription**

Uniquement par téléphone 079 750 16 11  
pas de SMS

### **Chef de courses**

Francis Grandjean, +41 79 750 16 11

### **Période d'inscription**

Jusqu'au mercredi 7 mai

### **Remarques/descriptif**

Pendant la montée, les batoilles vont  
actionner le bouton OFF!

---

## **Pfyffe**

JEUDI 15 MAI

T1

=====



### **Lieu et heure de départ**

Parking stand de tir, Tour-de-Trême à 8 h 15

### **Matériel**

Équipement de randonnée

### **Dénivelé, heures de marche**

+/- 560 m, 13 km, 4 h de marche

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Cheffe de courses**

Erika Chatagny, +41 78 754 21 70

### **Période d'inscription**

Du vendredi 9 au mardi 13 mai

### **Itinéraire choisi**

Parking de la Pâla 8 h 30 / Parking Avry-Bourg 8 h 15  
Pfyffe en boucle

---

## **Entre Sarine et Gérine « éco-resp »**

JEUDI 15 MAI

T2

=====



### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transports publics course « éco-resp »

### **Chef de courses**

Jacques Maillard, +41 77 473 14 85

---

## Brüggli gräte et Les Sommêtes



SAMEDI 17 MAI – DIMANCHE 18 MAI

4c

---

### **Lieu et heure de départ**

Parking du cimetière de Semsales à 7 h

### **Subsistance**

Camping du Noirmont

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel, en ligne

### **Instructions d'inscription**

Merci de laisser votre numéro de téléphone

### **Nbre max. participants**

6

### **Chef de courses**

Florent Layaz, +41 79 756 14 67

### **Période d'inscription**

Du jeudi 1<sup>er</sup> au lundi 12 mai

### **Itinéraire choisi**

1<sup>er</sup> jour : Brüggli gräte : longue voie de 9 longueurs ne dépassant pas le 4c, équipement à compléter avec des Friends. Nuit au camping du Noirmont.

2<sup>e</sup> jour : arête des Sommêtes

---

## Allières-Col de Bonaudon-Jaman-Allières



JEUDI 22 MAI

T3

---

### **Lieu et heure de départ**

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

### **Situation/Altitude**

Pays-d'Enhaut-Montreux / PNR Gruyère Pays-d'Enhaut

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

Bâtons de marche

### **Dénivelé, heures de marche**

Dénivelé : +935 m / -935 m / 5 h 30

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par courriel

### **Instructions d'inscription**

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

### **Chef de courses**

Pierre Jamolli, +41 77 523 07 97

### **Période d'inscription**

Du mercredi 14 au mercredi 21 mai

### **Itinéraire choisi**

Allières / Preysaz-au-Maldzo / Col de Bonaudon / Jaman / La Joux / Les Cases / Allières

# Excursion d'initiation à l'ornithologie « éco-resp »



SAMEDI 24 MAI

T3

## Lieu et heure de départ

Gare de Bulle, voie 4, à 5 h 40

## Situation/Altitude

Col de Lys

## Subsistance

Pique-nique

## Matériel

Randonnée, habits chauds et discrets pour les pauses d'observation

## Dénivelé, heures de marche

1109 m de montée et 1111 m de descente.

5 h 50 de marche plus les pauses.

## Exigence physique

B - Plutôt exigeante

## Coût approximatif

Transport

## Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

## Instructions d'inscription

Par e-mail ([marieclaudeteetgeorges@bluewin.ch](mailto:marieclaudeteetgeorges@bluewin.ch))

ou par SMS au (+41 79 847 10 56)

## Nbre max. participants

10

## Chef de courses

Jacques Maillard, +41 77 473 14 85

## Chef de courses adjoint

Georges Frossard,

## Période d'inscription

Du lundi 5 au jeudi 22 mai

## Itinéraire choisi

Départ des Sciernes d'Albeuve en direction du col de Lys. L'excursion se fera au rythme des observations rencontrées, selon les conditions et opportunités du moment.

Pour profiter le mieux possible des observations, il est très fortement conseillé de se munir de jumelles ou éventuellement d'un télescope d'ornithologie et un trépied (il y en aura au moins 1), éventuellement d'un carnet et un crayon.

Prenez à manger et à boire ainsi que des habits chauds et discrets, pour les pauses d'observation

## Remarques/descriptif

Transport : Départ de Bulle : 5 h 50 pour Montbovon, puis Les Sciernes d'Albeuve. Arrivée à 6 h 28. Randonnée au Col de Lys, puis retour en boucle.

**SPORTS AVENTURES**  
VENTE / LOCATION ET RÉPARATION SKIS /  
SNOWBOARDS / RAQUETTES ET RANDONNÉE  
/ VELO ROUTE / VTT / ENDURO / FREERIDE /  
TREKKING / CHAUSSURES / TEXTILE /  
RUNNING / NORDIC WALKING  
SPORTS AVENTURES / ROUTE DE BILLENS 18 /  
1600 ROMONT / 026 892 40 41 /  
SPORTS-AVENTURES.CH  
LUNDI FERMÉ // MAI-VÉ 8H-12H / 13H00-18H //  
SA 8H-12H / 13H00-16H

**BULLE SERVICE**  
NETTOYAGE & CONCIERGERIE  
Rue de l'Étang 3  
1630 Bulle  
[info@bulleservice.ch](mailto:info@bulleservice.ch)  
[www.bulleservice.ch](http://www.bulleservice.ch)  
026 321 10 00  
25 ANS D'EXPERIENCE

---

## Tour des 3 rivières à Fribourg



DIMANCHE 25 MAI

T1

---

### **Lieu et heure de départ**

Gare de Fribourg à 8 h

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Dénivelé, heures de marche**

Environ 350 m D+/ 350 m D-, 15 km, 5 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**

Du jeudi 1<sup>er</sup> au vendredi 23 mai

### **Itinéraire choisi**

Course sans difficulté technique mais assez longue

---

## Dent de Broc (nouvelle date)



DIMANCHE 25 MAI

T4

---

### **Lieu et heure de départ**

Parking des Marches à Broc à 8 h

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

De randonnée, bons souliers, bâtons conseillés

### **Dénivelé, heures de marche**

+/- 1100 m

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Instructions d'inscription**

Merci d'indiquer ton numéro de portable

### **Cheffe de courses**

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

### **Période d'inscription**

Du jeudi 1<sup>er</sup> au samedi 24 mai

### **Itinéraire choisi**

Montée par les Grosses Sciernes, descente par le Châtelet, les Marches

### **Remarques/descriptif**

Course printanière idéale pour une bonne mise en jambes. Débutants bienvenus.



---

## Camp d'escalade à Arnad (Vallée d'Aoste, IT)



MERCREDI 4 JUIN – VENDREDI 6 JUIN

5c

---

### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Subsistance**

A définir, repas sur place (pizza ?)

### **Matériel**

Standard grande voie, bonnes chaussures de marche + maillot de bain

### **Dénivelé, heures de marche**

Camp d'escalade dans la Vallée d'Aoste. Ce camp n'est pas un cours d'escalade, c'est pourquoi nous demandons au minimum un niveau de 5 b/c en tête en escalade extérieure, ainsi qu'une autonomie en grande voie (relais, rappels, assurage au reverso, etc.)

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport (2 véhicules) + repas

### **Instructions d'inscription**

Par téléphone, merci de me contacter

### **Nbre max. participants**

6

### **Chef de courses**

Yves-Alain Kuhn, +41 79 452 47 45

### **Chef de courses adjoint**

Jean-Louis Reymond, +41 76 391 45 55

### **Période d'inscription**

Du lundi 5 au dimanche 18 mai

### **Itinéraire choisi**

Arnad, la belle dalle du Paretone se dresse dans le ciel et il est déjà possible d'étudier le prochain projet sur ce joli gneiss depuis le pré au fond de la vallée. Juste à côté, à Albard, on y trouve aussi de très belles voies classiques. Acourtil, les voies s'étendent au-dessus de pâturages pittoresques, tandis que le bastion rocheux du Mont Charvatton pointe dans le champ visuel, caractérisé par ses magnifiques plissements rocheux, rigoles d'eau et toits. Il y aura de quoi faire !

### **Remarques/descriptif**

L'hébergement sera défini ultérieurement (camping, airbnb ou hôtel). Les itinéraires seront choisis sur place en fonction du niveau et des envies. Arnad et ses alentours offrent de superbes itinéraires sur un rocher de rêve.

---

## Kaiseregg (nouvelle date)



JEUDI 5 JUIN

T4

---

### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Chef de courses**

Jacques Maillard, +41 77 473 14 85



# Ravitaillement des Marindes

DIMANCHE 8 JUIN – SAMEDI 14 JUIN

PD



## **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

## **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**

Du jeudi 1<sup>er</sup> mai au jeudi 5 juin

## **Remarques/descriptif**

Voir rubrique « Activités en cabanes »

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.

## **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

# Et au fond de la vallée coule la Sarine « éco-resp »



JEUDI 19 JUIN – DIMANCHE 22 JUIN

T3

## Lieu et heure de départ

Gare de Bulle, heure à définir

## Subsistance

Nuitées avec déjeuner, repas des soirs, pique-niques pour les midis

## Matériel

De randonnée pour quatre jours, possibilité d'acheter du pique-nique à Gstaad et Château d'Œx. Prendre le demi-tarif CFF pour les personnes qui en ont un.

## Exigence physique

B - Plutôt exigeante

## Coût approximatif

Transport

## Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone chez Lise Ruffieux

## Nbre max. participants

12

## Cheffe de courses

Lise Ruffieux, +41 79 587 94 00

## Cheffe de courses adjointe

Colette Dupasquier, +41 79 697 26 22

## Période d'inscription

Jusqu'au jeudi 15 mai

## Itinéraire choisi

**Jour 1 :** Gsteig – Walliser Wispile – Gstaad (13 km, 1200 m positif, 500 m négatif avec descente en télécabine)

**Jour 2 :** Gstaad – Muttenuhel – Cholisgrind – Saanen (18 km, 1300 m, longue journée qui pourra être raccourcie si la télécabine d'Eggli est ouvert ou par un taxi de montagne)

**Jour 3 :** Saanen – Rodomont – Rougement (12 km, 1000 m)

**Jour 4 :** Château d'Œx – Lessoc ou Montbovon (entre 13 et 15 km, 1100 m)

## Remarques/descriptif

Courses en itinérance ! Le programme définitif et l'heure de départ seront donnés aux participants. Nous dormirons deux nuits à l'auberge de jeunesse Gstaad-Saanen (avec demi-pension) et une nuit à l'hôtel de la gare à Château d'Œx.

## Exigences physiques

Ces critères renseignent sur les exigences physiques requises pour les courses

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

# 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**

Du mercredi 30 avril au mercredi 25 juin

## **Itinéraire choisi**

Course avec guide.

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

**Jour 2 :** Depuis la Weissmieshütte, 1 h 45 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 <https://www.camptocamp.org/routes/54113/fr/lagginhorn-arettes>



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).

# 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

## Subsistance

Hôtel Alpenblick Muotathal

## Matériel

Equipement de randonnée

## Dénivelé, heures de marche

1<sup>er</sup> jour : 12 km, +1200 m/-610 m, 5 h marche

2<sup>e</sup> jour : 13,5 km, +/-1040 m, 5 h 15 marche

3<sup>e</sup> jour : 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

## Itinéraire choisi

1<sup>er</sup> jour : Stoos-Charenstöckli-Fronalpstock-Chlingenstock en boucle

2<sup>e</sup> jour : Pragelpass-Butzen-Silberer-Alpeli-Biet en boucle

3<sup>e</sup> jour : Haggenegg-Zwischen Mythen-Holzegg-Gross Mythen aller/retour

## Pictogrammes



Randonnée pédestre



Alpinisme



Escalade



Ski de randonnée



« Eco-resp »



Raquettes



Via Ferrata



Formation



VTT



Autre évènement



# Récits de courses



## Quelque part en Gruyère

12 JANVIER 2025

Texte d'Isaac Ambli

De nos jours, partir en randonnée est presque un jeu d'enfant si on suit un peu les réseaux sociaux ainsi que leurs innombrables groupes de randonnées en tout genre.

Pas étonnant que, grâce à ces réseaux sociaux, l'idée du premier donne l'idée au deuxième et ainsi de suite, et que par conséquence, toutes les pentes et les sommets soient de plus en plus skiés et de plus en plus tracés.

Difficile d'ailleurs d'y comprendre quelque chose là-dedans pour nous, montagnards et amis de la montagne, qui voulons absolument avoir de la place pour faire nos propres traces de descente dans ce

magnifique sucre glace qu'est la poudreuse des pentes vierges.

Est-ce nécessaire de vouloir tout faire connaître à tout le monde ? Ne serait-il pas nécessaire de préserver certains itinéraires à l'abri des regards, de laisser des coins de jardin secret à la montagne ? De la même manière que chaque personne sur cette terre a ses petits secrets les plus intimes. Pour ce récit de course rien de tel que d'inverser une fois la tendance. Ce qui s'est passé durant cette course reste dans cette course, les pentes ainsi que les lieux traversés ne seront pas divulgués. Le plaisir de faire de la montagne réside aussi dans cette possibilité de suivre des itinéraires et skier des pentes que personne d'autre ne feront.



Le compte-rendu de cette course est simple : nous avons pris les transports publics le matin, un train plus tard que prévu, car le premier a été supprimé. Nous avons utilisé les remontées mécaniques que sont nos bonnes vieilles peaux de phoque et nos genoux, avons monté une route enneigée dans un froid glacial, mis les couteaux dans des pentes bien raides, crapahuté à travers la forêt sur des racines quelque peu glissantes. Ensuite, nous avons fait une pause, enlevé les peaux et remis les peaux dans un vent à décorner des bœufs.

Mais surtout nous avons skié de magnifiques pentes dans des conditions de pure farine grâce au flair de notre chef de courses, et sous les yeux des magnifiques sommets environnants qui n'auront pas de nom dans ce texte, et avons passé une magnifique journée avec les amis en or du club alpin !

**Chef de courses :** Jean-Louis Reymond

**Participants :** Emilie Vial, Patrice Clerc, Tracie Chaperon, Murielle Patterson, Gévard Clavien, Léonie Guisan, Nelly Marmy-Conus, Isaac Ambli, Christine Tendall

# PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

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

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



Venez visiter notre

*Vinothèque*

Du Lu a.-m. au samedi matin

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



# Cascade de glace Burgfälle

9 FÉVRIER 2025

Texte d'Isaac Ambli, photos de Xavier Menes, Isaac Ambli, Xavier Corminboeuf



Difficile en ce beau début de février de trouver à proximité de chez nous une cascade de glace qui se prête bien pour l'escalade. A moins d'aller au fin fond du Valais avec les conséquences du retour...

Après de nombreuses recherches et plusieurs hésitations, deux plans s'offrent à nous : soit Arolla avec la possibilité de grimper en tête, soit Anzère en faisant les couennes mais en évitant peut-être les embouteillages au retour.

Finalement, ce sera Anzère d'un commun accord. En ce magnifique dimanche de ski, c'est armés de nos deux piolets, baudrier, crampons que nous arrivons à l'ouverture de la télécabine.

Parvenus en haut, nous nous équipons dans un vent glacial et un froid de canard, puis, avec nos cordes, nous commençons à installer les différentes lignes par le haut de la cascade, avant de descendre, chacun notre tour, en rappel au pied de la cascade. De quoi faire un bon refresh de nos manipulations de cordes... et oui pas facile de s'y remettre après quelques mois d'interruption !

Au bas de la cascade, nous nous mettons par binôme pour entamer la première session. Différentes lignes de toutes difficultés ont été installées avec, pour certains, un petit avant-goût de dry tooling, pour d'autres un peu plus de verticalité ou, pour certains, un peu moins. L'arrivée sous





# 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)

le restaurant nous accueille avec des mottes gelées et un bon arrosage... De quoi faire une journée variée ! L'essentiel à savoir, c'est que, pour avoir chaud lors d'une journée aussi froide, il faut grimper, grimper, grimper. Donc autant dire que les pauses sont rares, d'autant plus en tenant compte de l'engouement et la motivation des participants !

Nous pouvons aussi profiter de notre incroyable chef de courses expert en la matière pour de précieux conseils, notamment concernant la position à avoir lorsque l'on grimpe, lorsque qu'on plante les piolets ainsi que la disposition des pieds et des crampons. Et oui, la grimpe est tout un art !

Nous profitons tout de même d'une bonne pause de midi, car grimper à ce rythme-là, ça creuse les estomacs ! Ensuite, quelques petites longueurs pour digérer le repas, puis un bon apéro sur la terrasse ensoleillée avec vue sur les Alpes pour clore cette magnifique journée.

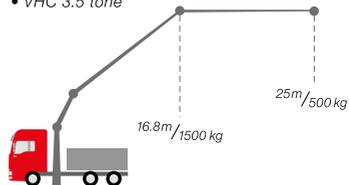
Chef de courses : Jérôme Widmer  
 Participants : les deux Xavier, Menes et Corminboeuf, Sonia Jungo, Jean Binay, Isaac Ambli,



**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





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 !



# Circuit raquettes aux Monts Chevreuils



13 FÉVRIER 2025

Texte de Luc Genin, photo d'Antoinette Bussard

## Entretien avec Mireille

### Peux-tu brièvement te présenter ?

J'ai rejoint le CAS il y a un peu plus d'une année. C'est à Fribourg Rando que l'on m'a parlé de la section CAS de la Gruyère. Je ne pensais pas avoir la condition physique, mais après plusieurs marches avec le groupe « Rando du jeudi plus cool », j'ai compris que je pouvais aussi participer aux courses officielles. On y rencontre également des personnes différentes chaque semaine. Ce ne sont pas des groupes de compétition. Il y a aussi de la bienveillance. C'est génial !

### Qu'est-ce qui te plaît particulièrement dans la randonnée en raquettes ?

Avec le ski de randonnée, je me sentais à l'aise en descente uniquement sur les pistes. Alors, les raquettes me permettent de randonner en toute sécurité. Pour tout dire, je préfère la marche. Je dois encore apprivoiser la raquette que je vois surtout comme un accessoire utile hors des sentiers battus. C'est surtout pour moi un bon moyen de ne pas perdre la forme

physique en hiver. Parce que maintenant, une sortie par semaine, en raquettes ou à pied, m'est indispensable. Sans cela, j'aurais trop de peine à la reprise des marches au printemps.

### Comment pourrais-tu décrire la course proposée aux Monts Chevreuils ?

Le parcours suivi depuis La Lécherette était agréable et varié. Le groupe a trouvé un bon rythme à la montée comme à la descente, même si certains avançaient moins vite. Un participant a eu des difficultés avec le souffle dès le départ, mais il a persévéré et quelques-uns l'ont accompagné. On les a attendus régulièrement. L'ambiance dans le groupe était excellente. La météo prévue n'était pas bonne, mais nous avons évité la pluie annoncée en fin de matinée en arrivant à la buvette au bon moment.

### Aurais-tu un vœu particulier à formuler ?

Je souhaiterais qu'en plus de courses en raquettes soient proposées à la section Gruyère !



*Après la pause avec soupe, pique-nique, dessert et café à la buvette, Catherine Andrey, Antoinette et Gilbert Bussard, Laurence Dafflon, Paul Després, Marie-Claude Dougoud, Christian Frick, Luc Genin, Manuela Hain, Pierre Jamolli, Jean-Louis Kolly, Michel Picard, Irénée Savary et Mireille Scherly chaussent leurs raquettes...*

# Floriette et la Palette

15 FÉVRIER 2025

Texte de Murielle Patterson, photos de divers participants



L'objectif du jour était le Witteberghore, mais à cause du danger d'avalanches marqué, nos chefs de course Fred et Christelle ont décidé de changer de programme, donc nous voilà partis pour le col du Pillon.

Le départ est un peu frisquet, mais les rayons du soleil nous réchauffent vite.

Fred est aux petits soins avec nous et demande régulièrement si tout le monde va bien. Nous montons en direction du col d'Isenau pour atteindre ensuite un petit sommet inédit pour la plupart d'entre nous : Floriette !

Une photo au sommet sur découpe de ciel bleu, puis nous avons la chance de plonger dans une belle pente quasi vierge de traces, direction le Arnesee, dans une poudreuse de ouf !! Christelle ouvre la voie. On se sent tous comme des skieurs exceptionnels ! Magique !

On remet les peaux pour monter au sommet de la Palette et savourer à nouveau de belles pentes un peu plus tracées. On hésite à enfiler les peaux une troisième fois, surtout Nelly, mais, finalement, vu l'heure,



on prend la décision de descendre... Retour par le col de Voré en bonnes conditions.

Merci Fred et Christelle, nos chefs de course du jour !

Merci Dame Nature pour ces magnifiques paysages et cette neige magique !

Merci mes compagnons du jour : Nelly, Sandra, Suzanne, Dean et Xavier



# 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