



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS

LA GRUYÈRE

03-2025

MARS 2025



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



Menuiserie Agencement



Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement
Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 www.denis-risse.ch

**OXYGENE
MONTAGNE**

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

ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

SITES INTERNET

www.cas-gruyere.ch / www.gjgruyere.ch
E-mail : info@cas-gruyere.ch

LOCAL DE LA SECTION

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

RÉDACTION DU BULLETIN

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

GESTION DES MEMBRES

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

CABANE DE BOUNAUAUX

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

CABANE DES CLÉS

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

CABANE DES MARINDES

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

CABANE DE L'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 04

Activités en cabane 05

Cabanes de la section 07

Reflets de la section 13

Groupement jeunesse 15

« Ensemble tout
est possible »,
l'aventure continue! 17

Formation adultes 18

Courses de la section 19

Récits de courses 37

PHOTO DE COUVERTURE

Le long de la Sarine, Broc
Chantal Delley

IMPRESSION NUMÉRIQUE, OFFSET

Nous imprimons/découpons aussi en grand format !

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

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



To Print
Stéphane Piller

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

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

Chemin Pauvre-Jacques 36, 1630 Bulle – 026 912 50 65
www.toprint-bulle.ch – info@toprint-bulle.ch

Editorial

MICHEL LÉDERREY, RESPONSABLES COURSES ET FORMATIONS

Qu'on y voie comme un bienfait ou une calamité, le numérique fait partie de nos vies, on n'y échappe pas, la montagne non plus.

Nos cabanes suivent aussi la tendance et offrent de nouveaux services en termes de système de réservation ou de moyen de paiement. Mais qu'est-ce qui nous attend encore en la matière ?

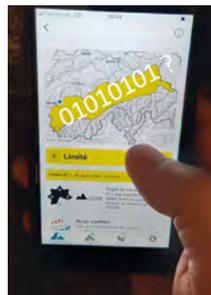
L'intelligence artificielle (IA) fait l'actualité ces temps en promettant un progrès rapide, gouverné plus par l'économie que par le bon sens et qui fascine autant qu'il inquiète. Pourtant, si la montagne, ou plus généralement la nature impose ses limites à l'homme, l'IA semble effacer les siennes. Dans notre course effrénée vers toujours plus de numérisation et de performance, gardons-nous d'oublier ce qui fait l'essence : l'expérience humaine.

La montagne est un espace de lenteur et d'effort, à rebours des algorithmes instantanés. Elle nous oblige à la patience, à la contemplation. Chaque col, chaque sommet atteint l'est parfois au prix d'une lutte contre soi-même, voire contre les éléments, une victoire authentique et méritée. A l'inverse, l'IA promet des raccourcis, des décisions prises en un clin d'œil, des performances sans fatigue ni échec.

Aujourd'hui, on nous modélise des montagnes en 3D pour des expériences immersives sans avoir à sortir de chez soi. Mais de là à saisir l'âme d'un Vanil Noir ou d'un Zinalrothorn à travers un écran de nos smartphones, il y a un pas qu'on ne saurait franchir. L'IA, du fait de sa rationalité, ne peut comprendre ni le vent qui court sur un visage ni l'ivresse du dépassement de soi.

L'intelligence artificielle est aussi vantée comme un outil d'aide à la décision. Toutefois, elle risque paradoxalement de nous priver du libre arbitre et de notre

instinct. La montagne, elle, impose ses règles. Elle nous rappelle que l'humain n'est pas tout-puissant. Avec l'IA, on rêve de prédire les avalanches, de calculer l'itinéraire optimal, d'éliminer tout risque. Mais la montagne sans risque n'est plus la montagne. C'est une illusion de nature maîtrisée.



Cette volonté de tout avoir sous contrôle traduit une peur croissante de l'imprévu et de l'échec. Pourtant, c'est précisément cette incertitude qui donne son prix à l'expérience humaine. A force de déléguer notre jugement à des applications, ne sommes-nous pas en train d'altérer notre capacité à prendre des décisions par nous-mêmes ?

Si la numérisation progresse, c'est parce que nous le voulons bien. Mais ce n'est pas pour autant qu'on veuille d'un monde aseptisé où la montagne ne serait plus qu'un décor simulé, encombré de guides virtuels où la prise de risque ne serait qu'un vestige du passé. L'informatique est un outil fantastique et puissant, mais elle ne doit pas être une béquille qui nous empêche de sentir, d'éprouver et de lutter.

Là où la nature nous met en face de la réalité du monde, l'IA tendrait à nous en détacher. Il est nécessaire de définir notre rapport à la technologie, non pas comme un substitut, mais comme un complément qui respecte notre besoin de ressentir les choses, les épreuves et les émotions. Sans cela, nous pourrions bien atteindre des sommets, mais au risque de perdre le nord ou de finir à l'ouest.

Activités au stamm

LES MORTEYS, JOYAU DE LA GRUYÈRE

JEUDI 27 MARS 2025, 20 H



Au pied du Vanil Noir, le vallon encaissé des Morteys, réputé pour ses bouquets, ses chamois, ses marmottes ou encore sa végétation exceptionnelle.

Projection avec commentaire du film-témoignage

« Vie à l'alpage, faune et flore des Préalpes et descente du troupeau de Nino Morand, le 7 octobre 1972 ».

En présence du réalisateur
Claude Genoud, peintre animalier
et naturaliste et en collaboration avec le



Vous n'avez pas pu voir ce film lors de sa diffusion au Musée gruérien ?
Alors, ne manquez pas cette soirée unique qui célèbre la richesse naturelle
et culturelle de la Gruyère à travers l'œil d'un passionné.

- Tout public
- Gratuit | Sans inscription



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

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

Activités en cabane

CABANE DES PORTES – SOIRÉES PATOIS

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

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

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

L-a kotchè yi che vo vudrà dremi pèchyàtre. (Ch'anonhyi !)
Informachyon :
André Pauchard, +41 79 640 46 99,
apau@netplus.ch

Venez lire, conter ou chanter ce qui vous fait plaisir : une chanson, une poésie, une anecdote, une légende, même un canular et pourquoi pas une gaudriole dans votre patois (qu'il soit de la Gruyère ou d'ailleurs). Tous se réjouissent de vous entendre.

**le samedi soir 1^{er} mars
dès 18 h,
jusqu'à épuisement du stock...
ou au firable.**

Il y a quelques lits si vous voulez dormir au chalet. (S'annoncer !)
Information :
André Pauchard, +41 79 640 46 99,
apau@netplus.ch

CABANE DES PORTES

SAMEDI 29 MARS DÈS 18 H



Soirée « papet vaudois »

Joël et Jean-François vous invitent à une soirée en cabane avec, au menu, un papet vaudois.

C'est avec plaisir que nous prenons votre réservation jusqu'au mercredi 26 mars au 077 409 18 36 ou portes@cas-gruyere.ch

Prix : CHF 20.-, dessert et café compris



SUGNAUX
électroménager

Vente
Réparation
Conseils

Rue Saint-Joseph 44

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

sugnaux.electromenager@bluewin.ch

www.sugnaux-electromenager.ch



MENUISERIE AGENCEMENT

Eloi Bosson Sàrl

— Maîtrise Fédérale —



Agencement intérieur



Atelier de production



Doublage en vieux bois

1632 Riaz | 026 912 42 52

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

Cabanes de la section

La liste complète des gardiennages est à consulter sur le site internet : www.cas-gruyere.ch

CABANE DES CLÉS

1352 m

MARS

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

AVRIL

Week-end	05 – 06	Famille Rafael Lunardi
Week-end	12 – 13	Francine Pürro et Cie
Week-end	18 – 21	Caroline Spicher, Antony Lavanchy Pâques
Semaine	22 – 25	Marie-Claude Chambovey et Evelyne Dubath
Week-end	26 – 27	Florence Guillod, Michel Perroud
Semaine	28 – 02	Libre



INFOS CABANE

Situation

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

Coordonnées

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

Restauration/hébergement

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

Saucisse sèche pour l'apéro.

Terrasse ombragée.

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

Réservation/information

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

Gardiennage

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

Pour les clés

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

Notre expérience a choisi la
QUALITÉ

Rte Principale 144
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch



MARS

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

AVRIL

Week-end	05 – 06	Raphaël Brunner et Bill Chappex
Week-end	12 – 13	Michaël Biland et Noé Delacombaz
Week-end	19 – 21	Mika et Amélie Vigna Pâques
Week-end	26 – 27	Colette Dupasquier

**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.

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

CABANE DES PORTES

1218 m

MARS

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

AVRIL

Mercredi	02	Dany Gachet
Week-end	05 – 06	André Pauchard Le 5 avril : soirée patois
Mercredi	09	Dodo Menoud, les Mercredistes
Week-end	12 – 13	Joël et Simon Bach
Mercredi	16	José Romanens, Tintin, Didier Seydoux
Week-end	19 – 20	Marianne et André Pittet
Mercredi	23	Libre
Week-end	26 – 27	Jean-François Vienny et Joël Bach le 26 dès 16 h : apéro de clôture de la saison

**CABANE DE BOUNAUX** 1620 m**CABANE DES MARINDES** 1868 m**En fermeture hivernale****INFOS CABANE****Situation**

Située au sud de Vaulruz, sur l'arête NE des Alpettes, la cabane se trouve dans le chalet d'alpage communal de Vuadens « Les Portes d'en Haut ».

Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration, cuisine à disposition. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place. 10 places en dortoirs avec duvets nordiques.

Réservation/information

Joël Bach
+41 77 409 18 36
portes@cas-gruyere.ch

Gardiennage

Cabane gardiennée les week-ends de fin octobre à fin avril. De janvier à fin avril, la cabane est ouverte tous les mercredis de 10 h à 16 h et le week-end du samedi dès 14 h jusqu'au dimanche 16 h.

Coordonnées

2 565 900/1 159 900 –
CN 1224 Moudon

La BCF, partenaire de vos loisirs.



www.bcf.ch



**Banque Cantonale
de Fribourg**

simplement ouvert

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



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



Grand-Rue 21

Reflets de la section

ACTIVITÉS DE JANVIER

02.01	Course du Nouvel-An (Oberegg)	37
03.01	La Vudalla	2
04.01	Col de Pierra Perchia	9
05.01	Course des Rois	19
07.01	Hornflue	3
07.01	Initiation ski de randonnée	23
11.01	Initiation ski de randonnée	23
11.01	Sortie pleine lune aux Clés	20
12.01	Cours portage et cramponage	4
12.01	Module Perfectionnement – Sortie 1	11
12.01	Oberegg – Brendelspitz (rempl. Combiflue)	10
14.01	Riggisalp – Zollhaus	9
16.01	Waligurhli	12
16.01	Vanil-Blanc	13
18.01	CP Chefs courses hiver (formation)	14
18.01	Cours avalanche pratique	40
18.01	Tour de Famelon	10
19.01	Cours technique de descente	21
21.01	Meniggrat	10
25.01	Col de Basse (rempl. Tourtemagne)	9
25.01	Rogneux (rempl. Schönried-Hte-Combe-Rougemont)	8
26.01	Leysin – Solacyre	9
26.01	Widdergalm	8
28.01	Les Monts Chevreuils	7
30.01	Walighurli (rempl. Tour de Famelon)	15
30.01	Gratflue	16
30.01	Lac Noir – Hohmattli – Hohberg	10

ADMISSIONS

Mazzocato Fabio
Grandjean Olivier
Ruetsch Roselyne
Ngo Quang
Epiney Jérôme
Ruffieux Bastien
Chauvancy Nicolas
Meyer Ismael
Demierre Julien
Buchs Laurent
Houde Nathalie
Gasser Joan
Mauron Christine
Quiquerez Gonzague

ADMISSIONS GJ

Richoz Aloïs
Aebischer Eliot
Ngo Charline
Ngo Nina
Grandjean Antoine
Borloz Gregory
Rotzetter Killian



Mathieu Bosson

Avenue de la Gare 10

1630 Bulle

026 921 06 06

Pâtisserie-traiteur

Boulangerie-Pâtisserie

Service traiteur

Confiserie et chocolat

Apéro dînatoire

www.auxparfumsdessaions.ch

POINT REFLEX
REFLEXOLOGIE

Florence Barras

Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

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

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

Soulager le dos, les articulations, les muscles

Favoriser la digestion

Diminuer le stress, les allergies

Améliorer les systèmes lymphatique,
circulatoire et immunitaire

Évacuer les toxines

des idées,
du graphisme,
des livres...



www.entreligne.ch



ESPACE FEELING
Coiffure

Concept Hairwellness

Marie-Claude Collet

Rue de la Combaz 7

1630 Bulle

079 202 48 92

www.espacefeeling.com

Groupement jeunesse

Soirée Escalade à l'Entrepôt

MARDI 18 MARS



Lieu et heure de départ

Entrepôt Bulle à 18 h

Matériel

Prendre baudrier et chaussons d'escalade (éventuellement assureur et magnésie). Possibilité de louer le matériel sur place

Coût approximatif

CHF 16.- Entrée

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

10

Cheffe de courses

Naomi Repond, +41 79 154 18 08

Période d'inscription

Jusqu'au mardi 11 mars

Itinéraire choisi

Soirée d'escalade en voie à l'Entrepôt. Apprendre à assurer en moulinette et en tête

Module ski 1500 2 (/complet)

SAMEDI 22 MARS – DIMANCHE 23 MARS



Lieu et heure de départ

Stamm à 6 h

Subsistance

Mountain Lodge, 3775 Lenk im Simmental

Matériel

Matériel pour le ski de randonnée, DVA, pelle, sonde, piolet, crampons, baudriers, corde. Affaires personnelles pour le soir en cabane. Pique-nique pour 2 jours.

Dénivelé, heures de marche

Samedi : Gstellihore 2820 m (1600 m D+) et dimanche Albristhore 2762 m (1400 D+)

Coût approximatif

CHF 100.- Transport + hébergement et repas du soir

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Nbre max. participants

7

Chef de courses

Simon Niklès, +41 77 412 12 81

Chef de courses adjoint

Julien Pugin, +41 79 511 40 34

Itinéraire choisi

Itinéraire en fonction des conditions météo et d'enneigement.

Remarques/descriptif

Un groupe whatsapp sera créer pour communiquer toutes les informations nécessaires aux participants du module 1500 n° 2

Soirée Escalade à l'Entrepôt

MARDI 25 MARS



Lieu et heure de départ

L'Entrepôt Bulle à 18 h

Matériel

Baudrier et chaussons d'escalade (éventuellement système d'assurage et magnésie.)

Possibilité de louer sur place

Coût approximatif

CHF 16.- Entrée

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

10

Cheffe de courses

Naomi Repond, +41 79 154 18 08

Période d'inscription

Jusqu'au mardi 18 mars

Itinéraire choisi

Soirée d'escalade en voie à l'entrepôt.

Revoir les techniques d'assurage ainsi que la grimpe en tête



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



pittet vins
secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères

T 026 921 11 84
info@pittetvins.ch

www.pittetvins.ch

« Ensemble tout est possible », l'aventure continue!

Après une édition 2024 annulée pour cause de météo capricieuse, nous doublons nos chances avec 2 dates, dont une de réserve!

Nous serons à la recherche de bénévoles afin d'accompagner des personnes à mobilité réduite vers l'alpage de Paray Dorénaz!

Cette sortie aura lieu le 17 mai (date de réserve le 24 mai).

Plus d'infos dans le bulletin du mois d'avril. Ouverture des inscriptions sur Droptour, le 6 avril

On vous remercie d'avance pour votre engouement!



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



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 / 026 692 40 41 /
SPORTS-AVENTURES.CH

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



BULLE
SERVICE

NETTOYAGE & CONCIERGERIE

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

25 ANS
D'EXPERIENCE



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 2 journées en extérieur et 3 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 bases. L'inscription est valable pour le module complet, à savoir le dimanche 4 mai (journée), les jeudis soirs 15 mai, 22 mai et 5 juin, ainsi que le dimanche 22 juin (journée).

S Courses de la section



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

Châtillon

DIMANCHE 9 MARS

AD



Lieu et heure de départ

CO2 La Tour à 7 h

Substance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

1100 m, 4 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Francis Dévaud, +41 79 256 80 66

Chef de courses adjoint

Jean-Louis Reymond, +41 76 391 45 55

Période d'inscription

Du lundi 3 au vendredi 7 mars

Randonnées à la carte

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

Rendez-vous chaque mardi (sauf jours fériés) au parking du terrain de foot de La Tour-de-Trême, d'octobre à mars à 8 h 30 et à 8 h d'avril à septembre

Randonnées légères à la carte

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

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

Pra Cornet

JEUDI 13 MARS

WT1

|||||



Lieu et heure de départ

Parking terrain de foot de La Tour à 8 h 30

Matériel

Complet raquettes + DVA, pelle, sonde.

Dénivelé, heures de marche

+300 m / 8 km / 3 h 30

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Luc Genin, +41 79 736 69 04

Période d'inscription

Jusqu'au lundi 10 mars

Tête à Josué

JEUDI 13 MARS

PD

|||||



Lieu et heure de départ

Communiqué aux participants à 7 h

Dénivelé, heures de marche

Env 1100 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Jacques Maillard, +41 77 473 14 85

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au mardi 11 mars

Itinéraire choisi

Départ en principe depuis l'Etivaz
ou plus haut selon conditions. Descente
sur le Pâquier Mottier.

Palantse de la Cretta – Pointe de Vouasson



VENDREDI 14 MARS – SAMEDI 15 MARS

PD+

Lieu et heure de départ

Parking terrain foot La Tour à 7 h 30

Subsistance

Pension du Lac Bleu, La Gouille

Matériel

Ski rando complet – pelle, sonde, DVA
– habits chauds – sac couchage léger –
lunettes et protection solaire - boisson
chaude, pique-nique pour 2 jours.

Dénivelé, heures de marche

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

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 115.- Transport + Hotel demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Pascal Monteleone, +41 79 669 95 63

Cheffe de courses adjointe

Chantal Python Niklès, +41 79 385 15 91

Période d'inscription

Jusqu'au mardi 11 mars

Pictogrammes



Randonnée pédestre



Alpinisme



Escalade



Ski de randonnée



« Eco-resp »



Raquettes



Via Ferrata



Formation



VTT



Autre évènement

Module perfectionnement - Sortie 3 - 3 jours



VENDREDI 14 MARS - DIMANCHE 16 MARS

AD-

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Situation/Altitude

Binntal

Subsistance

Fäld - Bergkristal en demi-pension

Matériel

Ski de randonnée classique + pique-nique et boissons chaudes. Prendre les effets personnels pour 3 jours. Possibilité de prendre le pique-nique sur place le 2^e et 3^e jour.

Dénivelé, heures de marche

+/- 1000 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + nuités et 1/2 pension

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

10

Chef de courses

Claude Heckly, +41 79 398 06 44

Chef de courses adjoint

Bernard Wicky, +41 79 962 18 86

Itinéraire choisi

Courses au départ de Fäld, en fonction des conditions

Remarques/descriptif

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

Folliu Borna



SAMEDI 15 MARS

PD-

Lieu et heure de départ

Selon info cdc

Matériel

Complet de ski de randonnée.

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone, pas de SMS

Chef de courses

Francis Grandjean, +41 79 750 16 11

Période d'inscription

Du lundi 3 mars au jeudi 13 mars

Itinéraire choisi

Selon conditions

Sortie pleine lune à l'Oberregg



SAMEDI 15 MARS

WT2

Lieu et heure de départ

A confirmer à 17 h

Matériel

Standard de randonnée à raquettes, DVA, pelle et sonde selon la neige...

Dénivelé, heures de marche

+330 m/1 h 30/-330 m/1 h 20

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport + fondue et boissons au chalet

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, +41 79 253 45 71

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au jeudi 13 mars

Itinéraire choisi

Départ du col du Jaun. Temps de marche approximatif, car peut varier selon conditions du terrain

Remarques/descriptif

Nous partagerons une fondue à la cabane de l'Oberregg. Les dernières infos seront transmises aux personnes inscrites.

Tête à Josué (suite initiation)



SAMEDI 15 MARS

PD

Lieu et heure de départ

Parking de l'Ecole d'Epagny (à confirmer) à 7 h

Substance

Substance tirée du sac, thermos thé chaud

Matériel

Matériel de ski de randonnée.

Dénivelé, heures de marche

3 h de montée pour environ 1000 m de D+

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

En ligne, en précisant son numéro de portable

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Sevan Tinghir, +41 79 249 88 23

Chef de courses adjoint

Yves-Alain Kuhn, +41 79 452 47 45

Période d'inscription

Du lundi 3 au mardi 11 mars

Itinéraire choisi

Suite initiation ski de randonnée. Cette course est un cours. Nous verrons et discuterons ensemble des conversions, de la trace à la montée/descente, recherche DVA, etc. Depuis L'Etivaz, suivre la route jusqu'au deuxième pont (1178 m), traverser et monter à la Cierne du Pont (1214 m). Poursuivre sur une route forestière via Pâquier-Geneyne (1318 m) jusqu'à l'alpage de Croset (1623 m). Monter ensuite vers Entre deux Siex (1798 m), puis vers le point 1980. Suivre la crête est jusqu'au sommet.

Les Grandes Oتانes

DIMANCHE 16 MARS

AD

|||||



Lieu et heure de départ

Place de co-voiturage de Vaulruz à 6 h

Dénivelé, heures de marche

1300 m

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

De préférence via droptour

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Laurent Marilley, +41 79 588 63 39

Chef de courses adjoint

Malo Degasne, +41 3378 826 50 64

Itinéraire choisi

Trient – Buvette du Glacier du Trient –
Les Grandes Oتانes – Descente par les
Herbagères

Le Gros Brun, depuis Schwarzsee

DIMANCHE 16 MARS

WT4

|||||



Lieu et heure de départ

A préciser à 7 h 30

Situation/Altitude

Carte nationale suisse "1226 Boltigen"

Dénivelé, heures de marche

+1040 m/-1040 m, 7 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

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

Nbre max. participants

5

Chef de courses

Jean-Charles Ricaud, +41 77 447 33 82

Itinéraire choisi

Schwarzsee Bad – Unterri Rippa – Brecca
– Cerniets – Combi – Gros Brun (2104 m).
Descente par le même itinéraire.

Mont Vélan 3722 m (avec guide Léo Scyboz)

SAMEDI 22 MARS - DIMANCHE 23 MARS

AD



Lieu et heure de départ

Subsistance

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

Matériel

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

Dénivelé, heures de marche

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

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport / nuitée demi-pension / guide

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

En ligne, en précisant son numéro de portable

Nbre max. participants

7

Chef de courses

Sevan Tinghir, +41 79 249 88 23

Chef de courses adjoint

Léo Scyboz, +41 79 285 01 41

Période d'inscription

Du samedi 1^{er} au dimanche 16 mars

Itinéraire choisi

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

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

Remarques/descriptif

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

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

Albristhore

DIMANCHE 23 MARS

AD

=====



Lieu et heure de départ

CO2 La Tour à 6 h

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

1100 m, 4 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Francis Dévaud, +41 79 256 80 66

Période d'inscription

Du lundi 10 au vendredi 21 mars

Bourguillon – Gottéron – Pierrafortscha (boucle)

JEUDI 27 MARS

T2

=====



Lieu et heure de départ

Foot – Tour de Trême – 8 h 30 h

Halle gym – Le Mouret à 8 h

Situation/Altitude

1185

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Randonnée en montagne + éventuellement bâtons.

Dénivelé, heures de marche

16 km / +/- 450 m / ~ 4.5 h.

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci de bien vouloir communiquer votre n° de portable

Chef de courses

Christian Meyer, +41 79 372 17 52

Période d'inscription

Du jeudi 13 au mardi 25 mars

Itinéraire choisi

Bourguillon - Vallée du Gottéron - Pierrafortscha - Bourguillon

Dent Rouge-Pointe d'Euzanne-Pré-Fleuri



SAMEDI 29 MARS

AD

Lieu et heure de départ

Place de co-voiturage de Vaulruz à 6 h

Matériel

2 cordes à double, 6 dégaines, quelques friends et coinceurs, crampons (au cas où), casque, baudrier, chausson, 3 mousquetons, longe, reverso, prussik, 2 sangles.

Dénivelé, heures de marche

1400 m, 2 longeurs en 4C, une descente en rappel

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

De préférence via droptour

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Laurent Marilley, +41 79 588 63 39

Chef de courses adjoint

Malo Degasne, +41 33 78 826 50 64

Itinéraire choisi

De Plan-sur-Bex, montée à ski au Col des Pauvres, puis escalade de la Dent Rouge (4C, 2 longeurs), puis ski jusqu'à la Pointe D'Euzanne, descente en rappel, et montée à la Pointe de Pré-Fleuri.

La Fava



JEUDI 3 AVRIL

PD-

Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour-de-Trême à 7 h 15

Substance

Pique-nique

Matériel

De ski de rando.

Dénivelé, heures de marche

1000 m dénivelé.

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, +41 79 230 68 35

Période d'inscription

Du lundi 24 mars au mardi 1^{er} avril

Itinéraire choisi

Montée par les Mayens de My (Conthey)

Charmey-La Scie-Les Reposoirs-Charmey



JEUDI 3 AVRIL

T2

Lieu et heure de départ

Terrain de foot de La Tour-de-Trême à 8 h 30

Situation/Altitude

Charmey

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Bâtons de marche

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé : + 695 m / - 695 m / 4 h 30

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Instructions d'inscription

Inscriptions ouvertes jusqu'au 2 avril à midi.

N° de portable s.v.p.

Chef de courses

Pierre Jamolli, +41 77 523 07 97

Période d'inscription

Du lundi 24 mars au mercredi 2 avril

Itinéraire choisi

Charmey / Tissiniva / Chalet Neuf / La Scie /
Les Reposoirs / Charmey

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

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

16.8m / 1500 kg
25m / 500 kg

Escapade dans le val de Rhêmes (Italie)



VENDREDI 4 AVRIL - DIMANCHE 6 AVRIL

PD

Lieu et heure de départ

CO2 La Tour-de-Trême à 7 h

Subsistance

Demi-pension, trois pique-niques

Matériel

De ski de rando.

Dénivelé, heures de marche

Jour 1 : D+ entre 500 et 1000 m
(entre 2 h 30 et 5 h)

Jour 2 : D+ 1160 m (long) - (5-6h).

Jour 3 : D+ 1050 m (long), D- 1600 m (env.
9 h)

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport et cabane

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

6

Cheffe de courses

Florence Luy, +41 79 293 53 08

Chef de courses adjoint

Denis Bossel, +41 79 332 04 68

Itinéraire choisi

Jour 1 : Montée au refuge Benevolo
(2287 m). Possibilité de faire une petite
course sur le glacier de la Tsanteleina.

Jour 2 : Punta Calabre (3445 m). Retour au
refuge.

Jour 3 : Punta Galisia (3346 m). Retour en
Suisse.

MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



Bishorn de Zinal à St-Luc par cabane Tourtemagne



VENDREDI 4 AVRIL - DIMANCHE 6 AVRIL

PD+

Lieu et heure de départ

Ecole primaire Riaz

Situation/Altitude

Anniviers

Subsistance

Cabanes et pique-niques

Matériel

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

Dénivelé, heures de marche

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

2^e jour : Tracuit – Bishorn – cab.

Tourtemagne 1150 m pos.

3^e jour : Tourtemagne – Saint-Luc 920 m pos

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

En ligne

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Gérard Monney, +41 79 617 43 54

Chef de courses adjoint

Frédéric Heimo, +41 79 600 97 68

Délai d'inscription

Jusqu'au lundi 24 mars

Itinéraire choisi

1^{er} jour : Zinal – Tracuit. 2^e jour : Tracuit
– Bishorn – cab. Tourtemagne. 3^e jour :
Tourtemagne – Saint-Luc



Chauffage
à distance



Mobilité
électrique



Conseils
énergétiques



Solaire
photovoltaïque



Installations
électriques

Clôture Grand-St-Bernard

MERCREDI 9 AVRIL - JEUDI 10 AVRIL

PD+



Lieu et heure de départ

Parking La Pâla-Usiniers (derrière Espace Gruyère) 8 h; parking Avry-Bourg 7 h 30

Substance

Hospice St Bernard, 2 pique-niques de midi

Matériel

Complet de randonnée à skis
y. c. DVA, pelle, sonde + sac à viande
pour la nuit et trousse de toilette.

Dénivelé, heures de marche

Entre +/- 800 m et +/- 1100 m;
3 à 4 h 30 de marche

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 120.- transport + logement +
demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer ton numéro de portable

Chef de courses

Maurice Beaud, +41 79 549 47 45

Cheffe de courses adjointe

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

Période d'inscription

Du lundi 3 mars au mercredi 2 avril

Itinéraire choisi

Les courses se feront par groupes, ski, répartis en fonction des chefs de courses et des difficultés. Elles se dérouleront toutes dans la région du Grand-St-Bernard

Remarques/descriptif

Prévoir 2 pique-niques de midi



CLOS DES CYPRES

SERGE ANTILLE
CH-VEYRAS

Clôture Grand-St-Bernard

MERCREDI 9 AVRIL - JEUDI 10 AVRIL

WT2

=====



Lieu et heure de départ

Parking La Pâla-Usiniers (derrière Espace Gruyère) 8 h; parking Avry-Bourg 7 h 30

Subsistance

Hospice St Bernard, 2 pique-niques de midi

Matériel

Standard de randonnée à raquettes, DVA, pelle et sonde+ sac à viande pour la nuit et trousse de toilette.

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

CHF 120.- transport + logement + demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, +41 79 253 45 71

Période d'inscription

Du lundi 3 mars au mercredi 2 avril

Itinéraire choisi

Montée à l'hospice et plus... Si envie des participants et bonnes conditions

Remarques/descriptif

Les courses seront adaptées aux conditions du moment. Prévoir 2 pique-niques.

Région Simplon (Spitzhorli / Monte Leone)

VENDREDI 11 AVRIL - SAMEDI 12 AVRIL

PD+

=====



Lieu et heure de départ

Parking terrain foot La Tour à 7 h

Subsistance

Hospice du Simplon

Matériel

Ski rando complet – pelle, sonde, DVA, piolet, crampons – habits chauds, lunettes, protection solaire - boisson chaude, pique-nique pour 2 jours.

Dénivelé, heures de marche

1^{er} jour : Spitzhorli 2736 m 2 h 30 h, 740 m

2^e jour : Monte Leone 3554 m 6-7 h, 1630 m

Exigence physique

D - Très exigeante

Coût approximatif

CHF 120.- Transport + Hospice demi-pension

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

10

Cheffe de courses

Chantal Python Niklès, +41 79 385 15 91

Chef de courses adjoint

Pascal Monteleone, +41 79 669 95 63

Période d'inscription

Du lundi 3 mars au lundi 7 avril

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

Subsistance

Nuitées avec demi-pension, pique-niques pour les midis

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

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

Du samedi 1^{er} au dimanche 30 mars

Itinéraire choisi

Programme en cours d'élaboration :

Jour 1 : Gsteig – Lac de Senin (à voir selon enneigement) ou Gsteig – Walliser Wispile – Feutersoey. **Jour 2 :** Feutersoey – Höji Wispile – Gstaad, **Jour 3 :** Gstaad – Muttenhubel – Cholisgrind – Saanen (longue journée). **Jour 4 :** Gérignoz – Les Moulins (non définitif)

Remarques/descriptif

Courses en itinérance ! Le programme définitif sera donné aux participants. Nous dormirons à l'hôtel.



Epagny - Givisiez
Les Arcades

Tea-Room

Boulangerie

-

Pâtisserie

-

Confiserie

Tuiles aux amandes, pains d'anis, flûtes au sel...

Apéritifs et desserts

pour toutes occasions



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

www.boulangerie-les-arcades.ch



Récits de courses



Pigne de la Lé 3396 m,

12-13 JUILLET 2024

Texte et photos d'Isaac Ambli

1^{er} jour : C'est avec une météo quelque peu incertaine que nous prenons la longue route vers midi en direction du parking du lac de Moiry. Apparemment une accalmie est annoncée en milieu d'après-midi. Selon l'avis de nos deux chefs de course, ce sera juste suffisant pour arriver à la cabane avant la grosse averse annoncée en fin de journée.

Bingo ! Après une heure et demie de marche et avoir traversé le névé un peu scabreux en dessous de la cabane, nous arrivons pile au bon moment pour contempler, quelques minutes après, la pluie diluvienne qui s'abat sur la cabane.

Nous en profitons pour faire connaissance, car beaucoup d'entre nous sont de nouveaux membres et, pour certains, il s'agit même de leur première course d'alpinisme. Une baie vitrée permet également d'admirer le glacier de Moiry ou plutôt ce qu'il en reste. Et oui, nos deux chefs de courses ont des souvenirs de l'époque où ce dernier allait presque jusqu'au bout du lac et, vers le haut atteignait la cabane, bref de quoi presque verser une larme.

Après avoir profité, de manger quelques tartes suivies du souper, nous prenons donc nos quartiers dans l'ancien bâtiment de la cabane pour passer la nuit dans ce magnifique endroit fraîchement remis au goût du jour.

2^e jour : Au petit matin, nous nous donnons tous rendez-vous pour un bon petit-déjeuner avant de nous mettre en route vers six heures. Nous quittons la cabane et remontons le sentier en direction du col du Pigne avec des passages où déjà le piolet est requis. En effet, les pentes bien raides et les gros névés encore présents en ce début d'été n'autorisent pas la glissade.

Arrivés au col, nous formons alors deux cordées de 3 personnes et, après quelques consignes des chefs de courses, nous



commençons à remonter l'arête nous menant en direction du sommet, accueilli par un magnifique lever de soleil. Nous remontons la crête pendant une heure environ et parvenons enfin au sommet. La vue est à 360 degrés sur les plus beaux monticules des Alpes, la fraîcheur matinale. Une petite pause bien méritée et nous entamons la descente en direction de la cabane via le glacier. Nous regagnons le sentier emprunté le matin même : on peut ainsi dire que la boucle est bouclée, même s'il reste encore la descente bien glissante depuis la cabane. Que l'aventure fut belle !

Chefs de courses : Eric Barras, Philippe Bussard. **Participants :** Paul Steullet, Laurent Dorthe, Martin Lemaire, Isaac Ambli

PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

PYTHOUD SA - Rue du Moléson 6 - 1669 Albeuve

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



Venez visiter notre

Vinothèque

Du Lu a.-m. au samedi matin

www.morand-vins.ch



PRENEZ DE LA HAUTEUR !

NORRØNA



026 / 913 92 10

Rue Albert-Rieter 10, Bulle

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



Sortie des nouveaux membres

SAMEDI 1^{er} FÉVRIER 2025

Reportage en images



Participants : Christophe, Eric, Cédric, David, Laetitia, Danièle, Fabrice, Julien, Céline, Jérémy, Manon, Dani, Kevin, Sara Monique. **Accompagnants :** Jean-Louis et Michèle

Sortie des nouveaux membres

SAMEDI 1^{er} FÉVRIER 2025

Texte et photos d'Armand Ayer



Qui aurait pu imaginer plus belles conditions que celles rencontrées et vécues ce 1^{er} février neige et soleil en abondance ! Nous fûmes 9 : Christian, André, Corinne, Jérôme, Raphaël, Nathalie et moi-même et nos chefs de course Antoinette et Gilbert, à nous mettre en route depuis le parking du Jaunpass pour monter à la cabane du CAS la Gruyère à l'Oberegg à une altitude sympathique de 1818 m 😊.

En chemin dans un décor lumineux, nous fîmes connaissance dans une joyeuse ambiance, revigorés par un décor de rêve et une neige de cinéma. Gilbert menait la colonne d'un pas sûr et serein, faisant de jolis détours.

Après environ 1 h 40, nous arrivâmes au sommet de l'Oberegg où nous contemplâmes un panorama à couper le souffle, pour redescendre ensuite à la cabane où nous attendait, à l'extérieur, un joli apéro ainsi que le reste de la troupe qui était montée en peaux de phoque.

Le comité nous fit la présentation du CAS la Gruyère et de ses activités diverses ; nous nous dirigeâmes ensuite à l'intérieur dans un joyeux vacarme pour manger une succulente fondue, discuter comme si nous étions déjà de vieux membres et toujours avec un soleil radieux qui nous attendait pour le retour.

La cerise sur le gâteau fut le joli récit du loup conté par Michèle. Nous étions tous silencieux et concentrés sur ce moment captivant et inattendu ! Nous prîmes ensuite le chemin du retour, comme de joyeux compères qui revenaient de plusieurs jours de périples dans la montagne, tous heureux d'avoir partagé une journée mémorable et remplie de sourires et de joie !
Merci à tous pour cette belle journée !



Piller & Kratter SA



CHAUFFAGE
SANITAIRE
TOITURES ISOLÉES
COUVERTURE / FERBLANTERIE
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



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



ANALYSE BIOMÉCANIQUE AVANCÉE

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



TECHNOLOGIE DE POINTE

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



RÉSULTATS DURABLES

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

👉 Prenez contact sur notre site internet www.espace-du-pied.ch pour une expertise personnalisée ! Prestation sur rendez-vous !



Castella Sports

Grand-Rue 17
1630 Bulle
026 912 76 47





LAPOSTE

JAB
CH -1630 Bulle

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

2 0 0 2 - 2 0 2 2



Jean Barras Sàrl
Construction bois
Fin du Chêne 5
1652 Botterens

079 751 88 85

026 921 13 25

j.barras@barras-charpente.ch

www.barras-charpente.ch



Pour une production locale

Nous formons des apprentis



Brevet Fédéral

Partenaire

