



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 10/11-2025

OCTOBRE-NOVEMBRE 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
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
Informations : +41 79 332 04 68 ou +41 79 771 31 18

CABANE DES CLÉS

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

CABANE DES MARINDES

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

CABANE DE L'OBeregG

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

CABANE DES PORTES

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

BIVOUAC DU DOLENT

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



Infos utiles 01

Editorial 03

Activités en stamm 05

Activités en cabane 09

Cabanes de la section 13

Reflets de la section 20

Groupement jeunesse 21

Formation adultes 22

Courses de la section 23

Récits de courses 37

PHOTO DE COUVERTURE

Col de Lys,
photo de Nelly Conus

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

ERIC BUCHS, PRÉPOSÉ AUX CABANES

Et si on allait le découvrir

Nos quatre amis, oui les mêmes qui avait visité l'une de nos cabanes l'année dernière, décident de poursuivre la découverte de notre patrimoine.

Départ à fond la caisse malgré la crouille météo. Vas-y mollo Macco lui dit Lulu, tu roules tout de traviole, on va s'empêcaler avant d'arriver, avec la Rossée qu'il y a.

La bagnole parquée, on va boire un café à la pinte des Glaciers pour se mettre d'aplomb.

— J'ai le va-t'en dit Jeannot, on y va !

On commence par piotoner par un chemin plat. Après ça grimpe sec dans la forêt. On krâke quelques petits rochers équipés.

— Ouh là-là, on va pas câiller les échiles s'esclaffe Lulu.

— Mâ vâi, faut juste pas t'achouper et pas daroucher.

Ouf, maintenant le chemin vas pas mal mais quand même malcommode. Lulu peut presque plus ietz sur la moraine du dernier bout. On est béni, fait beau et même pas été rincé durant ces 3 heures.

Tous godaillent sec en arrivant, la montée est rude.

— Non mais, t'imagines comment ils ont fait pour accrocher cette capsule sur ces pèleux. Et ça, il y a plus de 50 ans. Z'étaient zinzin mais respect à eux.

— T'as vu, z'ont installer la lumière, une prise usb et un magnifique escalier. Z'entretiennent vilainement bien cette bulle orange de Bulle l'équipe du CAS. C'est vachement en bon état !

Jo a l'estomac qui rebouille, il sort le toufelet, le réchaud et prépare la fondue sur la petite cuisinette.

Tout d'un coup, Lulu qui est dehors pousse une braillée.

— Ha les salauds, ils ont arraché les fermetures du caisson de rangement. Non mais, t' imagine, venir ici pour faire de la casse, si je choppe ses kêfres, je leur passe une trifouillée qui s'en souviendront. C'est du n'importe quoi !

Le moment est venu de faire trempette, ruper et siroter un petit verre de blanc de chez nous.

— On est bien là, tché don, mais faut y aller rappelle Macco.

— T'as vu, y-a une goulette. Ben moi dit Jo, je mets quelques ronds, ils méritent c't'équipe qui entretienne ce mythique bivouac.

On va pas faire plus long, va refalloir aller en ça-là-bas. Mollo les gars dit Jeannot, faut pas vous pècaler et vous faire apeur.

Après deux heures de descente, un godet éclusé à la pinte des Glaciers, hop c'est le retour à la maison.

En chemin, nos quatre lascars batoillent et soudain l'un dit :

Et si on s'inscrivait au CAS de la Gruyère !

Faire de sa passion pour la montagne un métier : devenir accompagnatrice ou accompagnateur en montagne

Vous rêvez de partager votre passion de la montagne, de guider des groupes à travers les paysages alpins, tout en en faisant votre métier? Horizons Nature vous forme à devenir accompagnatrice ou accompagnateur en montagne, avec un brevet fédéral à la clé.



Module orientation et lecture de terrain

Un métier en plein essor

Encore méconnu il y a 25 ans, le métier d'accompagnateur a su trouver sa place parmi les professions de la montagne. Depuis 2011, il fait l'objet d'un brevet fédéral. En plus de connaissances sur les milieux naturels, la géographie et la culture locale, un accompagnateur doit maîtriser les aspects sécuritaires (organisation, météorologie, prévention, premiers secours) et faire preuve de compétences d'animation et de gestion de groupe. Horizons Nature fait partie des écoles qui dispensent cette formation. L'école est certifiée UIMLA (Union of International Mountain Leader Association).

Se former avec Horizons Nature

Horizons Nature forme des accompagnatrices et des accompagnateurs de terrain qui souhaitent vivre de leur métier. La formation est donnée par des professionnels du milieu. Les 52 jours de formation sont répartis sur 9 modules, d'août 2026 à janvier 2029, pour la prochaine session. Cette durée permet une réelle immersion de terrain et de vie collective, et offre la possibilité d'expérimenter toutes les saisons pour se préparer aux examens.

Une classe limitée à 14 personnes favorise la qualité des échanges. La formation se déroule dans le cadre exceptionnel du val Ferret, avec comme pied-à-terre, l'Auberge Maya-Joie à la Fouly.

Pratiquer au sein d'une vraie agence de trekking

Horizons Nature, c'est aussi une agence de trekking qui offre aux personnes en formation la possibilité de mettre en pratique leur apprentissage. En 2024, pas moins de 177 journées ont été animées par des élèves. En collaboration avec les offices du tourisme de la région et une agence de voyage japonaise, Horizons Nature organise des sorties pour les écoles, de courts séjours pour des associations ainsi que des trekkings en Suisse et à l'étranger. Des activités et un public variés qui permettent aux aspirantes et aspirants d'expérimenter en conditions réelles toutes les facettes de leur futur métier et d'acquérir des heures de pratique professionnelle indispensables à l'obtention du brevet fédéral.



Trekking Chamonix – Zermatt pour l'agence Saiyu

Prêt-e à franchir le pas? Venez découvrir la formation et poser vos questions lors de l'une de nos séances d'information.

Séances d'informations :

- Le 11 novembre à 9h30 à La Fouly
- Le 20 novembre à 19h à Martigny
- Le 21 janvier à 19h à Lausanne

Activités en stamm

CHANGEMENTS CLIMATIQUES ET PRATIQUE DE LA MONTAGNE

MARDI 14 OCTOBRE À 19.30 AU STAMM À BULLE



Prof. Dr. Martine Rebetez

Professeure ordinaire de climatologie appliquée,
Institut de Géographie, Université de Neuchâtel
Senior scientist, Institut fédéral de recherches WSL

Nous avons le plaisir et le privilège d'accueillir la professeure Martine Rebetez, UNINE et Institut fédéral de recherches WSL. Elle mettra en évidence la manière dont les changements climatiques transforment la pratique de la montagne et ouvrira ensuite la discussion.

Les changements climatiques ne se limitent pas à une simple augmentation de la température. On mesure toujours davantage de précipitations intenses causant des laves torrentielles et des inondations, mais aussi toujours plus de longues périodes de sécheresse. L'enneigement se raréfie mais devient lui aussi plus extrême. Paradoxalement, le risque d'avalanches n'est pas en diminution, bien au contraire. Le recul des glaciers mais aussi la fonte du permafrost ont des conséquences dont nous devons tenir compte dans notre pratique de la montagne.



Des exemplaires de la dernière édition de Martine Rebetez, 2022 :
La Suisse se réchauffe, EPFL Press, Savoir Suisse, seront disponibles.

Inscriptions non obligatoires mais utiles pour notre organisation
En ligne, par email, ou message téléphonique
Contacts et renseignements :

Nelly Marmy Conus : nelly.conus@gmail.com, +41 79 126 40 61

Alexandre Dimitriou : environnement@cas-gruyere.ch, +41 78 913 57 20

MARCHÉ AUX PUCES ALPIN DU CAS LA GRUYÈRE

MARDI 25 NOVEMBRE DE 18 H À 21 H 30

Chère passionnée, cher passionné de montagne,

Une veste coupe-vent devenue trop petite ? Des crampons oubliés à la cave depuis la dernière sortie glaciaire ? Il est temps de leur offrir une nouvelle vie, au marché aux puces alpin de Bulle !

Achète et vends du matériel de montagne d'occasion en bon état à des prix équitables – et contribue ainsi concrètement à la préservation des ressources !

Plus nous sommes nombreux à remettre en circulation notre équipement, plus le sport de montagne devient durable (et abordable).
Alors, inscris-toi pour louer une table et offrir une seconde vie à ton équipement de sport.

OÙ

CAS Section La Gruyère, Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle

En train jusqu'à Bulle Gare TPF, puis 15 minutes à pied. En bus avec la ligne 203 jusqu'à l'arrêt « Bulle, Bouleyres » ou la ligne 201 jusqu'à l'arrêt « Bulle, Jardin anglais ».

QUOI

Matériel de sport de montagne (livres, matériel et vêtements d'escalade, de randonnée, de sports d'hiver, skis, VTT, etc.) en bon état pour adultes et enfants.

COMMENT

Location de la table :

Au préalable par formulaire, bientôt disponible sur le site www.cas-gruyere.ch ou par e-mail à bruno.parnet@gmail.com.

COÛTS

CHF 10.- par mètre de table.

Dépôt de CHF 20.-. Le dépôt sera remboursé à la fin de la manifestation, à condition que les invendus soient remballés et emportés. Le produit de la vente est intégralement reversé aux vendeurs.

Néanmoins, tu peux aussi décider de faire don de tes invendus au Club Alpin Gruyère, qui recyclera tout ce qui peut l'être et le distribuera au groupement Jeunesse ou à des associations.



COLLATION

Tu pourras prendre un repas et des boissons sur place. Les bénéfices de la vente seront intégralement reversés à l'association Rigzen Zanskar.

LE JOUR DE LA VENTE

Pour les vendeurs et vendeuses

Inscris-toi auprès des responsables en arrivant et paie le dépôt. Une table te sera attribuée. De 17 h à 18 h, tu as le temps d'installer ton stand de vente. La vente dure de 18 h à 21 h 30. Il est de ta responsabilité de disposer de la monnaie nécessaire.

Conseils pour les acheteurs

Lors de l'achat, pense aux risques de sécurité liés à l'équipement de sport de montagne. Informe-toi bien sur l'âge et l'intensité d'utilisation des produits d'occasion. Des professionnels du matériel de montagne seront présents. N'hésite pas à les solliciter pour t'assurer un achat qui répond à tes besoins.

Les organisateurs ne sont pas responsables de la qualité des produits.
Merci de consulter nos règles pour les personnes qui vendent et celles qui achètent.

Contact

Bruno Parnet – bruno.parnet@gmail.com / +41 79 938 19 34

LE SAVAIS-TU ?

... prolonger la durée de vie d'un produit réduit considérablement son empreinte carbone ? Acheter une tente ou un sac de couchage d'occasion permet d'économiser 78 kg de CO₂, un pull polaire environ 18 kg de CO₂.



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

Activités en cabane

SOUPE À LA COURGE À LA CABANE DE BOUNAUAUX

WEEK-END DE FERMETURE – SAMEDI 04 ET DIMANCHE 05 OCTOBRE



Servie midi et soir

Pour les groupes, il est conseillé de réserver au +41 79 332 04 68

Au plaisir de vous rencontrer pour cette fin de saison !

BOUILLI À LA CABANE DES PORTES

OUVERTURE DE SAISON – DIMANCHE 26 OCTOBRE

A l'occasion de l'ouverture de la saison hivernale de la Cabane des Portes, Joël et Jean-François ont le plaisir de vous inviter, ainsi que vos amis, au traditionnel « Bouilli des Portes » qui aura lieu le

DIMANCHE 26 OCTOBRE



Apéro offert dès 11 h 30 – Ambiance musicale
Prix : CHF 30.- (dessert et café compris)

Inscription jusqu'au mercredi 22 octobre auprès de Jean-François Vienny au +41 77 423 94 77 ou par e-mail viennyjf@bluewin.ch

Nous nous réjouissons de vous y accueillir dans un cadre festif !

Les responsables : Joël Bach et Jean-François Vienny

Notre expérience a choisi la
QUALITÉ

Rte Principale 144
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch



CABANE DES PORTES

POSTE VACANT EN TANT QUE RESPONSABLE(S) DE LA CABANE

Nous avons annoncé au comité du CAS La Gruyère notre vœu de mettre fin à notre engagement de responsables de la cabane des Portes, ceci au terme de la saison à venir 2025-2026.

Ce poste vous tente-t-il ? Pour toute information à ce sujet, n'hésitez pas à contacter Eric Buchs, responsable des cabanes de la section (079 691 00 75) ou l'un des responsables actuels (Joël Bach au 077 409 18 36 ou Jean-François Vienny au 077 423 94 77).

Prendre le poste à deux voire à trois est un idéal qui permet de se répartir les tâches et ainsi d'alléger l'engagement.

Les responsables : Joël Bach et Jean-François Vienny



CABANE DES PORTES

PLANNING DES GARDIENNAGES SAISON 2025-2026

Nous avons le plaisir de vous informer que, dès maintenant, nous attendons vos inscriptions pour un ou plusieurs gardiennages dans notre cabane.

OUVERTURES

Tous les week-ends du 1^{er} novembre 2025 au 26 avril 2026, du samedi matin 10 h au dimanche 16 h. Tous les mercredis du 7 janvier au 22 avril 2026, de 10 h à 16 h.

Nouveau : dorénavant, la cabane sera ouverte le samedi matin, dès 10 h.

Vous n'avez jamais gardienné aux Portes. Qu'importe ! C'est avec plaisir que nous vous transmettrons toutes les informations utiles pour un premier gardiennage dans les meilleures conditions.

Inscriptions : auprès de Joël Bach au 077 409 18 36, jobach@bluewin.ch

SOUPER DES GARDIENS

VENDREDI 7 NOVEMBRE

La traditionnelle soirée des gardiennes et gardiens de cabanes aura lieu le vendredi 7 novembre à l'Auberge de la Couronne à Sâles.

L'apéro sera servi dès 19 heures.

Merci de vous inscrire auprès de :

muriel_jaquet@hotmail.com

ou eric.buchs@netplus.ch

ou au +41 79 691 00 75

Le délai d'inscription est fixé au 15 octobre.

Nous nous réjouissons de vous rencontrer !



La Commission des cabanes

depuis

2007

Lucien Carrel

079 767 75 50

**Tavillons
Toitures
Façades**

1627 Vaulruz · anciennement Camille Charrière



lucien-carrel.ch



tavillonneur

RAIFFEISEN

CHARDONNENS
BOISSONS

Boissons
Corboz
S.A.

Chez
Bacchus
VINO & THÉQUE

BIERES.CH

Cabanes de la section

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

CABANE DE BOUNAUX 1620 m

OCTOBRE

Semaine	28 – 04	Gachet Marie-Céline – Scarangella Bernadette
Week-end	04 – 05	Bossel Denis et Bella Mireille Fermeture



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

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



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

**BULLE
SERVICE**

NETTOYAGE & CONCIERGERIE

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



NOLL MAÇONNERIE SA

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

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

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

CABANE DES CLÉS

1352 m

OCTOBRE

Week-end 04 – 05 Marie-Claude Chambovey
et Eliane Oberson

Week-end 11 – 12 Marie-Jo Porchet
et André Grangier

Semaine 13 – 17 **Fermeture de la cabane
pour travaux**

Week-end 18 – 19 Bernard Eltschinger & Cie

Semaine 20 – 24 Bernard Eltschinger & Cie

Week-end 25 – 26 Bernard Eltschinger
Fermeture de la cabane

NOVEMBRE

01 – 12 décembre **Cabane fermée**

DÉCEMBRE

Week-end 13 – 14 Jean-Claude, Eli Morand,
Julien et Stéphane
Ouverture de la cabane

Week-end 20 – 21 Christiane Waechter
et Bernard Mooser (Sto)

Semaine 22 – 26 **Libre**

Week-end 27 – 28 Chantal et Daniel Sturny

Semaine 29 – 30 Marie-Claude Chambovey

Semaine 31 – 04 Yvan Kratinger –
Geneviève Savary



INFOS CABANE

Situation

Situé sur un petit tertre au pied de la face nord du Molésou, 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.

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!*



Grand-Rue 21

**SPO
RTS**
in
the
heart
of
Bienne
a
ventures

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

SPORTS AVENTURES / ROUTE DE BILLENS 18 /
1800 ROMONT / 026 652 40 41 /
SPORTS-AVENTURES.CH
LUNDI FERMÉ // MARDI 9H-12H / 13H30-16H //
SA 9H-12H / 13H30-16H

CABANE DES MARINDES 1868 m

OCTOBRE

Semaine	28 – 04	Marie-Claude et Yves Quartier
Week-end	04 – 05	Florence et Eric Dénervaud



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 Ouvverte 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

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.

CABANE DE L'OBeregG

1818 m

OCTOBRE

Week-end	04 – 05	Anne et David Michel
Week-end	11 – 12	Denise Bugnon, Agathe Monney et John et Alain
Week-end	18 – 19	Marianne et Jacques Menoud, Roland Cettou, Daniel Prélaz, Marc Jaquier
Week-end	25 – 26	François Musy, Alexandrine Delacombaz

NOVEMBRE

Week-end	01 – 02	Eric, Nicole et Lucas Buchs
Week-end	08 – 09	Rosemarie et Didier Beuret
Week-end	15 – 16	Béatrice et Christian Margueron
Week-end	22 – 23	Marielle Haueter et Jérémy Grandjean
Week-end	29 – 30	Vincent Barraud et Olivier Gapagny



OCTOBRE

Week-end	25 – 26	Team des Portes Dimanche 26, le bouilli, ouverture de la cabane
----------	---------	---

NOVEMBRE

Week-end	01 – 02	Simon et Joël Bach
Week-end	08 – 09	Colette et Jean-Luc Thomas
Week-end	15 – 16	Stéphane Romanens
Week-end	22 – 23	Marcel Pugin
Week-end	29 – 30	Poupette Richoz, Jürgen et Manuela Hain

DÉCEMBRE

Week-end	06 – 07	Tobie Gremaud, Dodo Menoud et René Ottoz
Week-end	13 – 14	Hélène Lehmann et Jean-François Vienny
Week-end	20 – 21	Anne et Denis Golliard
Week-end	27 – 28	Marlyse et Norbert Vuarnoz

**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

ADMISSIONS

Cantieni Silvana
Fasel Stéphane
Heuberger Elise
Falconnet Cathy
Goffin Laura
Bochud Murielle
Azevedo Lucas
Favre Charlotte
Bosson Laurent

ADMISSIONS GJ

Girard Bruno
Girard Charles
Nagy Charly
Heuberger Arthur
Boschung Arno
Luisoni Virgile
Favre Jimmy
Bosson Alix

COIN DE LA SYMPATHIE

M. Bernard Berger,
membre.

Reflets de la section

ACTIVITÉS D'AOÛT

01.08	Tossen en traversée sur la Gaulihütte	5
03.08	Bravo Lapp (rempl. Pain de Sucre/Zucchero arête SE	7
05.08	Churfisten	10
05.08	Chamossaire	8
07.08	Sentier botanique d'Ovronnaz	18
07.08	Les Noires Joux en boucle	10
08.08	Gantrisch en boucle, Morgetepass – Leiterepass	7
10.08	Grande Chenalette – Drônalette	7
10.08	Les Cornettes de Bise	8
12.08	Gratflue	11
14.08	Sonlomont – Mt-Chevreuils (rempl. Tour du Mt d'Or)	14
15.08	Schratteflue – Briener Rothorn	12
15.08	Module 1 ^{er} de cordée (3)	6
16.08	Lac de Soi	6
19.08	Combe de Bonaudon	14
21.08	Bounavaux	10
24.08	Simmenfälle – Flueseehör	8
26.08	Le Verdy	11
27.08	Région Gemmi	24
28.08	Cabane FXB Panossière	11
30.08	La Videmanette (rempl. Rocher Plat « Les pieds dans le plat »)	6
31.08	Tour de l'arête de l'Argentine	8
31.08	Dent de Fenestral, Arête W (suite initiation)	6
31.08	Pointe de Drône, Grande Chenalette, Monts Telliers	4

Groupement jeunesse

Camp d'automne – Escalade

LUNDI 13 OCTOBRE – VENDREDI 17 OCTOBRE



.....

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Subsistance

Camping

Coût approximatif

Transport + logement

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Léo Scyboz, +41 79 285 01 41

Itinéraire choisi

Orpierre (France)

Dry Tooling

DIMANCHE 2 NOVEMBRE



.....

Lieu et heure de départ

Stamm à 8 h

Coût approximatif

CHF 10.- Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Chef de courses

Colin Tinguely, +41 79 255 09 23

Chef de courses adjoint

Alexandre Castella, +41 79 223 26 52

Itinéraire choisi

Journée de découverte du drytooling..
Ouvert à tout le monde



Formation adultes

DVA piqûre de rappel

DIMANCHE 14 DÉCEMBRE

F



Lieu et heure de départ

Selon info du chef de course à 7 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Matériel de ski de randonnée,
habits chauds, etc.

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone chez Frédéric

Nbre max. participants

12

Chef de courses

Francis Grandjean, +41 79 750 16 11

Chef de courses adjoint

Frédéric Heimo, +41 79 600 97 68

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} au mercredi 10 décembre

Remarques/descriptif

Au début de l'hiver, une journée de remise à jour de l'usage de son DVA et de sa suite. Explications, démonstrations, exercices. Ce cours ne s'adresse pas aux débutants (dans l'usage du DVA)

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

S Courses de la section



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

Pointe de Bellevue mixte Moléson



JEUDI 9 OCTOBRE

T3

Lieu et heure de départ

Parking Avry-Bourg à 7 h 30,
Parking La Pâla Bulle à 8 h

Situation/Altitude

Morgins

Matériel

Equipement de randonnée

Dénivelé, heures de marche

+/-800 m, 12 km, 4 h 15 de marche

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

10

Cheffe de courses

Erika Chatagny, +41 78 754 21 70

Période d'inscription

Du vendredi 3 au mardi 7 octobre

Itinéraire choisi

En boucle, Chanso d'Amont-Portes
de Culet – Pré Fleuri

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 à 8 h 30 (sauf jours fériés) au parking du CO2 de La Tour (tout au bout de la 1^{re} rangée de places, donc vers la sortie). Vignette à aller chercher au secrétariat du CO2 pour les voitures qui restent stationnées, prix CHF 3.– la journée.

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.

Les Sciernes-Allières en boucle



JEUDI 9 OCTOBRE

T2

Lieu et heure de départ

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

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De rando

Dénivelé, heures de marche

+645 m/-636 m ; environ 4 h de marche

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Chef de courses

Maurice Beaud, +41 79 549 47 45

Période d'inscription

Du lundi 29 septembre

au mercredi 8 octobre

Itinéraire choisi

Les Sciernes - La Mytha - Allières -

La Comba d'Amont - Les Sciernes



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


ESPACE FEELING
Coiffure

Concept Hairwellness

Marie-Claude Collet

Rue de la Combaz 7

1630 Bulle

079 202 48 92

www.espacefeeling.com

des idées,
du graphisme,
des livres...



www.entreligne.ch

Giferspitz en traversée

SAMEDI 11 OCTOBRE

T3

=====



Lieu et heure de départ

Parking CO2, La Tour-de-Trême à 7 h

Subsistance

Pique-nique et boissons

Matériel

De rando

Dénivelé, heures de marche

1580 m, dénivelé, 16 km,
env. 7 h 30 de marche

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Inscription jusqu'au jeudi 17 h

Nbre max. participants

12

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, +41 79 697 26 22

Période d'inscription

Du lundi 22 septembre au jeudi 9 octobre

Itinéraire choisi

Intéressant parcours de crête en boucle
avec une belle vue sur le Simmental
et les sommets de la Gruyère !

Montana-Leukerbad, mélèzes en feu

SAMEDI 11 OCTOBRE – DIMANCHE 12 OCTOBRE

T2

=====



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 7 h 15

Subsistance

Cabane de La Tièche

Matériel

De randonnée avec semelles à bons profils,
bâtons utiles, petite trousse de toilette,
pyjama et sac à viande.
Pique-nique pour 2 jours.

Dénivelé, heures de marche

J1 : +830/-323 m 4 h 30

J2 : ++580/-1150 m 5 h

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport et hébergement

Renseignements/inscription

En ligne

Cheffe de courses

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} septembre
au mercredi 1^{er} octobre

Itinéraire choisi

J1 : Montana – Bisse de Tsittoret –
Cascade de La Tièche – Cabane La Tièche
J2 : Cabane La Tièche – Alpage de Varone
– Loèche-les-Bains

Remarques/descriptif

Route du soleil reliant Montana à Loèche
par les alpages avec vue magnifique sur
les 4000 m valaisans et à travers des forêts
de mélèzes en feu

Aventures insolites au Weissenstein

SAMEDI 11 OCTOBRE – DIMANCHE 12 OCTOBRE

T4



Lieu et heure de départ

Ecole primaire Riaz à 8 h 30

Situation/Altitude

Weissenstein

Subsistance

Dans une métairie, pour les repas des soirs et du matin. Nuit en dortoir, confortable avec douche. Pique-nique pour 2 midis.

Matériel

De randonnée, lampe frontale, sac à viande.

Dénivelé, heures de marche

2265 m de dénivelé positif sur les 2 jours, sur 33 km. 1^{er} jour 5 h de marche, 2^e jour 9 h

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Coût approx. Transport CHF 55.– + souper (à la carte) + nuit et p'tit déj CHF 45.–

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

En ligne

Nbre max. participants

8

Chef de courses

Gérard Monney, +41 79 617 43 54

Chef de courses adjoint

Jean-Louis Reymond, +41 76 391 45 55

Période d'inscription

Du samedi 6 septembre au lundi 6 octobre

Itinéraire choisi

Itinéraire surprise dans le Jura soleurois à travers des endroits et des chemins très insolites et très surprenants, une expérience de randonnée pour ceux qui n'ont pas peur des kilomètres, du dénivelé et de l'aventure !
Pied sûr indispensable.



CP 14 / Rte de Gruyères 30
1663 Epagny / Gruyères

T 026 921 11 84
info@pittetvins.ch

www.pittetvins.ch

Dent du Chamois – alt. 1831 m

DIMANCHE 12 OCTOBRE

T2



Lieu et heure de départ

Parking du CO de la Tour-de-Trême à 7 h 45

Situation/Altitude

Gruyère

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Equipement habituel, mais chaud
, bonnet et gants, pique-nique
et boissons en suffisance.

Dénivelé, heures de marche

+/-1100 m – 7 h 30

Exigence physique

C – Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Instructions d'inscription

En ligne uniquement.

Merci d'indiquer votre numéro de portable.

Nbre max. participants

10

Cheffe de courses

Carole Bardy, +41 79 716 40 81

Période d'inscription

Du vendredi 19 septembre

au vendredi 10 octobre

Itinéraire choisi

Estavannens Longe Planche – Les Perreyres
– La Forcla – Dent du Chamois – La Forcla
– Les Perreyres – La Giesetta – La Culiète –
Estavannens Dessus – Longe Planche

Remarques/descriptif

Un e-mail avec informations pour la course
vous sera envoyé vendredi soir ou samedi
matin. Merci de consulter vos emails svp.

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

Agence générale de Bulle
Jacques Yerly
mobiliere.ch

Chemin de Folliéran 23, 1630 Bulle
T 026 916 10 40
bulle@mobiliere.ch

la Mobilière

2018F4

Arolette

JEUDI 16 OCTOBRE

T3

|||||



Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour-de-Trême à 7 h 30

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

Parcours sans difficulté environ 900 m

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone

Chef de courses

Jean-Claude Perroud, +41 79 230 68 35

Traversée Dent de Combette par le câble « éco-resp »

SAMEDI 18 OCTOBRE

F

|||||



Lieu et heure de départ

Gare La Tour-de-Trême Ronclina à 6 h 40

Matériel

Baudrier, longe d'assurage, mousqueton à vis, casque pour la montée du câble.

Dénivelé, heures de marche

8 h marche

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Jacqueline Cotting-Currat, +41 79 725 26 37

Période d'inscription

Du samedi 27 septembre
au mardi 14 octobre

Itinéraire choisi

Gare de Rougemont-Rocher des Rayes -
Dent de Combette, montée par
le câble, descente par l'arête et retour
par la manche. 18 km, 1550 m montée,
8 h marche

Amelier

DIMANCHE 19 OCTOBRE

T2

=====



Lieu et heure de départ

Piscine de Broc à 8 h

Matériel

Equipement de rando. Les bâtons seront bien utiles sur la crête sommitale

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone, pas de sms

Chef de courses

Francis Grandjean, +41 79 750 16 11

Période d'inscription

Du lundi 6 au jeudi 16 octobre

Itinéraire choisi

Petit sommet insignifiant, mais quel décor !

Chrummefadeflue-Homad en circuit

DIMANCHE 19 OCTOBRE

T5

=====



Lieu et heure de départ

Centre sportif Le Mouret à 7 h

Situation/Altitude

Gantrisch

Substance

Pique-nique

Matériel

Randonnée alpine, piolet, casque, souliers de montagne à bons profils (pas de baskets)

Dénivelé, heures de marche

1100 m, 7 h

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max. participants

8

Cheffe de courses

Christine Tendall, +41 78 608 44 23

Cheffe de courses adjointe

Florence Luy, +41 79 293 53 08

Période d'inscription

Du lundi 6 au jeudi 16 octobre

Itinéraire choisi

Gurnigel – Leiterepass – Gustispitz – Chrummefadeflue – Homad – Salzmatte – Oberwitreren – Gurnigel

Sentier du balcon du Mont-Blanc



JEUDI 23 OCTOBRE

T2

Lieu et heure de départ

Parking CO2 La Tour-de-Trême à 7 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Normal de randonnée

Dénivelé, heures de marche

+/-800 m/4 h 30 env.

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Chef de courses

Jean-Marc Angéloz, +41 79 723 68 29

Période d'inscription

Du lundi 6 au lundi 20 octobre

Itinéraire choisi

Finhaut – La Léchère – Fenestral – Emosson

Remarques/descriptif

Possibilité d'éviter le col de la Forclaz en prenant le train : Marécottes – Finhaut (à décider au départ avec les participants).

Dent de Nendaz – Mélèzes de Balavaux



SAMEDI 25 OCTOBRE

T3

Lieu et heure de départ

Terrain de foot La Tour-de-Trême à 6 h 45

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée, habits chauds

Dénivelé, heures de marche

+ 800 m/- 800 m env. 7 h de marche

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Denis Bossel, +41 79 332 04 68

Période d'inscription

Du lundi 6 au jeudi 23 octobre

Itinéraire choisi

Haute-Nendaz – Dent de Nendaz – Pointe de Balavaux 2455 m – Retour par le Basso – Balavaux – Bisse de Saxon

Remarques/descriptif

Selon les conditions du moment, la destination ou l'itinéraire peuvent être modifiés.

Rando des septantennaires

SAMEDI 25 OCTOBRE

F



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Subsistance

Cabane des Clés

Matériel

De randonnée

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Repas

Instructions d'inscription

Par téléphone uniquement auprès de Colette ou de Pascal

Chef de courses

Pascal Monteleone, +41 79 669 95 63

Cheffe de courses adjointe

Colette Dupasquier, +41 79 697 26 22

Remarques/descriptif

Randonnée autour du Moléson réservée aux nouveaux septantennaires de la section né(e)s en 1955 ainsi qu'à leur conjoint(e). La randonnée se terminera par un apéritif et un souper à la cabane des Clés. Le lieu et l'heure de rendez-vous seront communiqués ultérieurement aux participants.

Pra de Cray – Gros Perré « eco-resp »

DIMANCHE 26 OCTOBRE

T4



Lieu et heure de départ

Gruyères Gare à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Dénivelé, heures de marche

Approche à vélo jusqu'à Liéry Odet (+700 m de D+). Marche jusqu'aux 3 sommets : +900 m de D+, autant en descente.

Exigence physique

D – Très exigeante

Coût approximatif

CHF 30.- Train (si approche de Grandvillard en train) ; sinon vélo

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Nbre max. participants

6

Chef de courses

Bruno Parnet, +41 79 938 19 34

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} septembre au vendredi 24 octobre

Itinéraire choisi

Depuis Villars-sous-Mont, montée à Liéry Odet à vélo (électrique possible). Montée à Pra de Cray (2197 m). Rejoindre le Vanil Carré (2195 m). Escalade facile jusqu'au sommet. Traversée du lapia des Nontanettes pour rejoindre Gros Perré (2208 m). Retour à Liéry Odet. Itinéraire retour : <https://www.camptocamp.org/routes/46217/fr/gros-perre-combe-n>

Le Cousimbert

JEUDI 30 OCTOBRE

T2

|||||



Lieu et heure de départ

Parc du CO de La Tour-de-Trême à 8 h 30

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée en montagne

Dénivelé, heures de marche

800 m de dénivelé. Environ 5 h de marche

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

Chef de courses

Romain Chofflon, +41 79 293 41 09

Période d'inscription

Du dimanche 5 au mercredi 29 octobre

Itinéraire choisi

Le Pratzet - La Gîte à Treyvaux -
Le Cousimbert

Gummfluh

JEUDI 30 OCTOBRE

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

Dent du Bourgo, Les Merlas, Le Van



JEUDI 6 NOVEMBRE

T3

Lieu et heure de départ

Stand de tir à La Tour-de-Trême à 7 h 30

Substance

Pique-nique et boissons

Matériel

De rando

Dénivelé, heures de marche

13,5 km, 1200 m dénivelé, 6 h de marche

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, +41 79 697 26 22

Période d'inscription

Du lundi 20 octobre au mardi 4 novembre

Itinéraire choisi

Montée à la Dent du Bourgo 1909 m depuis Motélon, arête des Merlas 1907 m, Le Van 1965 m, retour par Varvalanna

Cheyres – Cugy



JEUDI 6 NOVEMBRE

T2

Lieu et heure de départ

Bulle, parking de la Pâla à 8 h

Matériel

Standard de randonnée à pieds

Dénivelé, heures de marche

550 m/5 h/17 km

Exigence physique

A – Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Cheffe de courses

Antoinette Bussard, +41 79 253 45 71

Période d'inscription

Du jeudi 23 octobre au mardi 4 novembre

Itinéraire choisi

Parking à Cugy, puis train jusqu'à Cheyres. Cheyres – Bonne Fontaine – La Vounaise – Tour de la Molière – Franex – Aumont – Vesin et Cugy. Itinéraire sur revêtement varié

Remarques/descriptif

2^e rdv directement à la gare de Cugy n'oubliez pas votre abonnement demi-tarif

Préalpes choix en fonction des conditions



JEUDI 27 NOVEMBRE

PD

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Coût approximatif

Transport

Dénivelé, heures de marche

Randonnée à pied de difficulté similaire si pas de neige

Chef de courses

Jacques Maillard, +41 77 473 14 85

Exigence physique

B – Plutôt exigeante

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

HÔTEL DE VILLE / CINÉMA PRADO
PROJECTIONS, EXPOSITIONS,
LIBRAIRIE, BAR DES AVENTURIERS
BILLETTERIE EN LIGNE
FESTIVAL-RA.CH  

2025
19–23.11
BULLE



ONZIÈME
**FESTIVAL
RENCONTRES
DE L'AVENTURE
2025**

festival
RENCONTRES
DE L'AVENTURE
FESTIVAL-RA.CH

LEBNE GRAPHIQUE *OMG*



RAIFFEISEN



BULLE



Récits de courses

Vanil Carré

10 AVRIL 2025

Récit et photo d'Isaac Ambli



En cette matinée qui sent la fin de la saison de ski, nous mettons en route en direction de Villars-sous-Mont afin de retrouver la seconde moitié du groupe. Et oui pour clôturer la saison de ski, rien de mieux que terminer par un sommet de la Gruyère plutôt qu'un sommet valaisain ! De la neige, il y en a. En tout cas de quoi arriver à la Madone, mais vu le froid de la nuit passée, mieux vaut d'abord s'arrêter chez Pascal boire un café pour laisser ramollir la pente qui risque fortement d'être dure en ce début de journée.

Après une petite heure de pause-café, nous mettons en route direction Liéry Odet, où nous voyons les pâturages de notre verte Gruyère lors de la montée en voiture. Difficile de croire que l'on va encore skier. Et pourtant...

Equipement aux pieds, contrôle DVA effectué, nous commençons les premiers mètres en mode randonnée cool à pied.

Ensuite, nous mettons les skis et commençons la lente procession en direction de la Madone. Elle débute par des pentes encore gelées qui nous obligent à mettre les couteaux dès le départ.

Quelques minutes après, nous traversons le passage assez délicat à flanc de coteaux par-dessus la rivière. Ce passage nécessitera quelques coups de piolet de notre chef

de course pour faire une trace et permettre à tout le monde de passer en toute sécurité.

Arrivés dans la combe, nous continuons notre progression gentiment mais sûrement. La dernière montée avant le sommet d'hiver demandera de la concentration et une ou deux sueurs froides avec quelques conversions dans des pentes gelées et raides.

La pause à la Madone du Vanil Carré sera bien méritée.

Surprise au début de la descente : la neige a ramolli pile au bon moment ! De quoi donner un immense plaisir à tout le monde pour ce qui sera probablement la dernière sortie à ski de la saison, et surtout de féliciter le flair de notre chef de course !

La descente se poursuit en direction de la voiture avec une petite variante, sans repasser par le passage à flanc de coteau sur la rivière, pour retrouver le parking en profitant de pentes de qualité irréprochable. Sans oublier de terminer cette aventure par... un apéro !

Chef de course : Jacques Maillard.

Participants : Dominique Sudan, Caroline Equey, Michèle Widmer-Lauper, Béatrice Margueron, Catherine Grangier, Catherine Tena-Waegli, Pascal Montéléone, Florance Imhof, Jean-Pierre Seydoux, Isaac Ambli, Patricia Ayer.





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



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
restaurant@laimaisondugruyere.ch



Laiterie
DE
GRANDVILLARD
LAURENT PYTHON

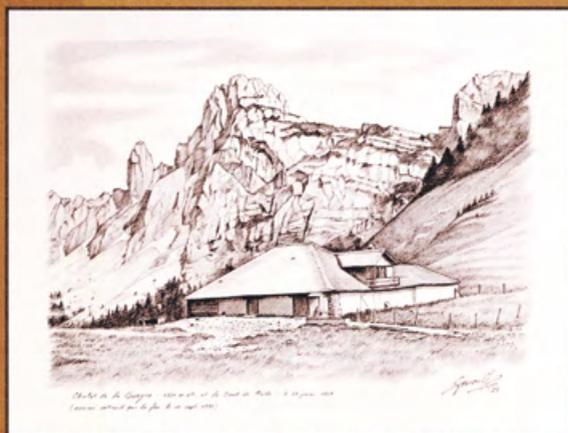
**Médaille au concours des produits
du terroir suisse 2021, avec la fondue**

Chalets d'alpage

Traits
de plume

en Gruyère

CLAUDE GENOUD



Editions Urogalle

Un livre de 162 pages, format 30 x 30 cm
avec 120 illustrations

Dessins originaux à la plume sépia
au prix de CHF 49.00.- (+ frais de port et emballage)

Disponible chez l'auteur au 026 928 13 60
ou en librairie

Brüggliqräte et Les Sommêtres

17 ET 18 MAI 2025

Texte et photos de Rafael Lunardi



Une course insolite...

Le samedi 17 Mai 2025, le rendez-vous est donné au parking de l'Union de Sorens... le hasard fait que le lieu se trouve devant ma maison !

J'ai tout de suite eu le plaisir de faire connaissance avec le chef de course, Florent. Et avec lui, déjà prêts au week-end qui s'annonce ensoleillé, Christophe et Isaac... la première personne avec laquelle j'ai fait connaissance en 2021 lors de mon inscription au CAS, et déjà ami de plusieurs aventures en montagne !

Le temps de se mettre d'accord sur le parcours et, deux heures et demie plus tard, nous sommes prêts à nous engager sur la première longueur de la Brüggliqräte, dans le canton de Soleure.

La tension des premiers pas sur ce rocher dans une ambiance magnifique se détend vite et nous nous retrouvons à profiter d'une vue exceptionnelle sur le plateau et sur les verdoyantes forêts du massif du Jura. Les difficultés s'enchaînent, mais le moral est bon et nous avons l'impression de nous connaître depuis toute une vie...c'est ça le partage des valeurs de la montagne ! Encouragement, entraide, soutien,



célébration des plus petites réussites, camaraderie, bienveillance et absence de jugement : il ne s'agit pas tout simplement d'avancer sur des rochers !

Au sommet, le pique-nique est de rigueur et les sujets de discussion sont, bien évidemment, les passages clés, la beauté du paysage et la joie d'avoir réussi. Nous redescendons donc vers les voitures, mais les surprises ne sont pas terminées : une visite à la brasserie BFM est obligatoire... pour ensuite continuer vers le camping du Noirmont. Florent a réservé un tipi pour passer la nuit. Mais il a vraiment pensé à tout : du menu de la soirée, de l'apéro



Route de Villariáz 10 - 1687 Vuisternens-dt-Romont

026 655 11 53 - dumas.sarl@bluewin.ch - www.dumastransports.ch



PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

PYTHOUD SA - Rue du Moléson 6 - 1669 Albeuve

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



PRENEZ DE LA HAUTEUR!

patagonia

Trango
SPORT
NATURE

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

f i



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

au dessert, et jusqu'au petit déjeuner du lendemain !

Un vrai CHEF !!! Nous parlons autour du feu, dans l'ambiance idyllique d'un camping presque désert au milieu de la forêt et la soirée passe en légèreté avec des gros rires (merci Christophe, le véritable animateur !!!). La nuit dans le tipi à 4 degrés passe vite et le matin, après s'être régalez d'un petit déjeuner, nous repartons en direction de l'arête des Sommètres. Un participant qui ne pouvait pas être présent le jour précédent nous rejoint : après 5 minutes, on dirait que nous nous connaissons tous depuis toujours. C'est le fils du chef de course !

Il y a du monde au départ de l'arête, mais la météo est encore parfaite et après un

moment d'attente, nous pouvons enfin nous faire plaisir sur ces rochers en profitant d'une vue d'exception sur le Doubs et la frontière franco-suisse.

En raison de la présence des autres cordées, le temps passe, mais ce n'est pas grave, nous ne sommes pas là pour le chrono. Au contraire, le fait de devoir attendre nous donne la possibilité de discuter et de rire. A la fin de la dernière longueur, nous sommes fatigués par ces deux jours, mais aussi heureux d'avoir passé ce week-end sur les arêtes.

Un grand remerciement à Florent pour l'organisation impeccable de cette course, apparemment une toute première avec nuitée en tipi pour le CAS Gruyère !

Sortie ornithologique

14 JUIN 2025

Texte de Muriel Jaquet, photo de Georges Frossard



Rando au rythme de nos observations...

Pour les ornithologues comme pour les champignonneurs, les lieux restent bien gardés... Sachez juste que nous nous sommes déplacés de Jaun à Schwarzsee !

A peine sortis du bus à Jaun, Georges y déploie son télescope. On entend et on voit l'hirondelle des rochers ainsi que son nid dans le clocher de l'église. L'hirondelle des fenêtres apparaît aussi autour de nous. Haute sur ses pattes toutes fines, une bergeronnette grise traverse la route, tandis que sa cousine, la bergeronnette des ruisseaux, se trouve sur un toit. Là, un héron cendré survole le village. La journée promet d'être riche !

Nous prenons de la hauteur, traversons une forêt et voici, dans le désordre, le rouge-gorge familier, le pouillot véloce, ainsi que la mésange charbonnière. Nous entendons aussi le roitelet huppé et le roitelet triple-bandeau, les plus petits oiseaux

d'Europe avec leurs 5 à 7 grammes. D'une autre taille, la buse variable, à l'affût au bord d'une clairière.

Nous continuons notre ascension et rejoignons un chalet d'alpage et une route. Nous contemplons, perchés sur 2 piquets, M. et M^{me} Tarier des Prés, mouche au bec, preuve que les jeunes ne sont pas loin !

Et la surprise du jour viendra de la Caille des blés, très difficile (et rare) à observer, car vivant dans les hautes herbes ! Sur la branche d'un arbre isolé, une pie-grièche écorcheur. Au télescope, nous pouvons clairement voir son masque de Zorro. Un faucon crécerelle volette au-dessus de nous.

D'une manière générale, Georges nous apprend que ce sont les mâles qui chantent, une façon de marquer leur territoire. Ce sont aussi les mâles



Chauffage
à distance



Mobilité
électrique



Conseils
énergétiques



Solaire
photovoltaïque



Installations
électriques



Venez visiter notre

Vinothèque

Du Lu a.-m. au samedi matin

www.morand-vins.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 !





qui possèdent les couleurs les plus vives, pour frimer auprès de ces dames.

Evidemment, nous parlons aussi réchauffement climatique, fauchage précoce et fréquent, donc impact sur l'habitat des oiseaux. Ceux-ci sont obligés de se réfugier plus haut, car les insectes ont eux aussi pris de la hauteur... Du reste, avez-vous remarqué les pare-brise des voitures ? Il n'y a pas si longtemps, il était nécessaire de les nettoyer bien plus régulièrement !

On atteint bientôt le point culminant de notre balade. Haut dans le ciel, 5 à 7 Vautours fauves. Ceux-ci sont apparus dans nos contrées suite à la réintroduction de cette espèce en France voisine. Leur long cou leur permet d'accéder à leur nourriture favorite dans les carcasses : les entrailles.

Pi-pi-pi- piii-piii-piii, voici le Pipit spioncelle qui descend en piqué devant nos yeux !

Midi approche et la température devient pénible, pour nous, mais aussi pour les oiseaux. Ceux-ci se feront rares le reste de

la journée. On se consolera avec une famille de chamois qui se déplace dans un pierrier.

Une longue descente nous amène au Lac Noir. Malgré les nombreuses buvettes le long du chemin, nous restons attentifs à l'heure afin de pouvoir attraper le bus qui nous ramène à Fribourg, sous la conduite en or d'un chauffeur aux petits oignons !

De retour à la maison, et une fois la température redescendue, je me suis installée sur mon balcon. J'ai installé l'application Merlin Bird et découvert qui étaient mes voisins chanteurs !

Merci Georges de nous avoir fait découvrir le monde vaste et varié de l'ornithologie. Ton oreille affûtée nous a rendus attentifs à des chants mélodieux et à des oiseaux dont nombre d'entre nous n'avaient pas connaissance !

Participants : Georges Frossard, Claude Heckly (chef de course), Nathalie, Nelly, Angélique, Dominique, Christine, Muriel (narratrice)



CLOS DES CYPRES

SERGE ANTILLE
CH-VEYRAS

Piller & Kratter sa



CHAUFFAGE
SANITAIRE
TOITURES ISOLÉES
COUVERTURE / FERBLANTERIE
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



Alloboissons livre chez vous



Découvrez tout
notre assortiment



Large assortiment

de vins, spiritueux,
bières et minérales



Livraison rapide

au bureau, à la maison,
au chalet, dans votre
établissement



Commandes et infos

sur alloboissons.ch
et au 0848 444 111



Offres spéciales

prix très attractifs et
nombreuses promotions

Alloboissons

MONNEY Eric

Poêles – Cheminées

Construction
Rénovation - réparation

1633 Marsens

079 637 70 86

www.monneycheminees.ch



Les Churfisten c'est « vachement » beau!

5 AU 7 JUILLET 2025

Récit et photos de Claudine Munday.



C'est un soleil radieux qui nous accueille à Walenstadt. Jacques nous y dévoile le plan B concocté durant sa nuit.

Une jolie grimpette nous amène à l'Alp Tschingla où nous sommes accueilli-e-s chaleureusement. Après s'être désaltéré-e-s au Suure Moscht, nous partons à la découverte du verdoyant balcon surplombant le Walensee.

Là a lieu notre 1^{re} initiation bovine grâce à l'expert ès vaches, Jacques II et la rencontre de la Rätisches Grauvieh. Suivront la Brown Swiss avant de croiser l'Aberdeen Angus, quelle bovi-diversité !

Le 2^e jour, un sentier drè Ô un peu détrempé par le déluge nocturne nous amène au pied des parois impressionnantes des Churfisten. Quelques têtes cornées nous épient depuis leur terrasse ensoleillée et fleurie. Jacques Ier nous propose une pause bienvenue pour observer



ces étagnes et leurs petits. Quel spectacle, sans compter que 100 m plus loin au sommet de l'Hinterrugg, une vingtaine de mâles se laissent admirer et photographier.

Avant d'entamer la descente, Mr Jardinier, Jacques Ier, passe à l'antenne. De la prêle au Dipladénia en passant par la Gentiane des neiges, rien ne le désarçonne.





Dans la descente retour à la session bovi-diversité avec la vache porte-bonheur la Gurtelvieh paissant au milieu d'un troupeau d'Original Braunvieh.

Arrivée à Alt St. Johann, c'est le sourire de 3 générations qui nous accueille à l'hôtel Rössli, repas et confort, tout est au top. Nous nous mettons au lit avec la panse réjouie.

Le 3^e jour, départ pour le sommet le plus gratiné (dixit les locaux) du massif des Churfisten, le Zuestoll. Après une mise en jambe en douceur et la rencontre de la Red Holstein, nous attaquons le plat de résistance de la journée. Soudain nous sommes au sommet, quelle vue : la vallée

du Toggenburg, le Santis, la vallée du Rhin et même le lac de Constance tout au fond. Sur la descente un coup d'œil en arrière et la question fuse : par où sommes-nous passé-e-s ? C'est là que nous réalisons l'ingéniosité de l'itinéraire. Nous complétons la palette bovine avec quelques spécimens de la race Limousine.

Nous terminons la journée dans le train en ruminant nos souvenirs pour pondre ce récit. Ces 3 jours, c'était meuh meuh bien !

Un immense merci à nos deux chef-fes de courses, Jacques et Christine.

Les participant-e-s : Michèle, Chantal, Marie-Claude, Nelly, Caroline, Jacques II, Andrew et Claudine

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



Nous formons des apprentis

Brevet Fédéral

Partenaire