



Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS - LA GRUYÈRE 09-2025

SEPTEMBRE 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

Molésou-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'OBBEREGG

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

CABANE DES PORTES

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

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 04

Activités en cabane 07

Cabanes de la section 13

Reflets de la section 18

Groupement jeunesse 19

Courses de la section 22

Récits de courses 39

PHOTO DE COUVERTURE

Préalpes,
photo Dominique Sudan

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

STEVE HUNZIKER, PRÉPOSÉ AUX FINANCES

Voilà que le 7 juillet, Marie-Jo, notre chère responsable du Bouquetin, me rappelle gentiment que j'ai le « privilège » de rédiger le prochain éditorial (je ne m'étais volontairement ou involontairement pas agendé cette tâche)...

Mais pas de panique, me dit-elle, tu as encore du temps, c'est à retourner uniquement pour début août.

Adorant les chiffres, je fais alors un rapide petit calcul mental du compte à rebours des dates en prenant en considération mes 2.5 semaines de vacances bien méritées. Et là petit coup de chaud !! Je me rends compte que je serai de retour à la maison justement début août. Et comme chaque année, juste avant les vacances, le bureau ressemble à une fin du monde organisée : urgences, imprévus et une montagne de choses encore à régler. Aïe, aïe ça va être serré...

Bref, je décide que je consacrerai un peu de mon temps « vacances » pour cet éditorial. Une édition particulière, car elle devrait être composée, entre deux visites ou activités, loin de ma chère verte Gruyère. Quoique, avant de partir, mon gazon ressemblait plutôt à la savane africaine...

De là où je me trouve, ça pourrait bien y ressembler, à la verte Gruyère, sans les montagnes, mais avec la mer Baltique et la mer du Nord.

J'engloutis les kilomètres en voiture, à pied ou à vélo sur des pistes équipées, adaptées et sécurisées que tout cycliste suisse rêverait d'avoir.

J'admire les maisons colorées, les bords de mer reposants, les jolis lacs nichés au milieu de forêts denses et infinies. Il règne dans cette région une atmosphère agréable, des

gens calmes et respectueux, bref, un endroit où il fait bon vivre.

À travers ces magnifiques paysages, j'espère que mon inspiration de génie va arriver (et oui, en général nous, les comptables, avons un esprit très créatif 😊).

Deux semaines plus tard, le temps passant si vite, je me retrouve déjà à l'aéroport et oups, toujours pas de sujet génial.

Je pourrais demander à une intelligence artificielle de me rédiger un tout bel éditorial qui vous en mettrait plein les mirettes. Et bien non, j'en resterais avec ce texte basique qui ne va marquer les esprits de personne...

Comme quoi, parfois, il faut savoir lâcher prise et profiter de ses vacances, sans pression extérieure...

Belle suite d'été à vous et merci de m'avoir lu malgré un sujet plat comme le bout de pays que j'ai visité ! Et au fait, l'aurez-vous deviné la région en question : le sud de la Suède.



Activités en stamm

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

JOURNÉE CHASSE À LA CABANE DES MARINDES

DIMANCHE 7 SEPTEMBRE

Apéritif dès 11 h 30 suivi du repas.

MENU

Surprise !

Café offert

Prix de CHF 32.-

Pour des raisons d'organisation, veuillez svp vous inscrire jusqu'au lundi 1^{er} septembre midi par e-mail à

marindes@cas-gruyere.ch

Au plaisir de vous rencontrer dans nos Préalpes !



RACLETTE À LA CABANE DE L'OBEREGG

DIMANCHE 14 SEPTEMBRE À MIDI



RACLETTE ET CAFÉ

CHF 25.- à volonté

Réservation au 079 224 58 46 jusqu'au 8 septembre !

Au plaisir de partager ensemble un moment de convivialité à l'Oberegg !

Notre expérience a choisi la
QUALITÉ

Rte Principale 144
1628 VUADENS
026 912 74 75

sports cycles 
dupasquier
vuadens

www.dupasquier-sports.ch



BOUILLI À LA CABANE DES PORTES

OUVERTURE DE SAISON - DIMANCHE 26 OCTOBRE

Journée officielle d'ouverture de la saison 2025-2026

Toutes les informations utiles à ce sujet vous
seront communiquées dans l'édition d'octobre du
Bouquetin.

La date est à retenir, merci d'en parler autour de vous !

N'hésitez pas à venir partager cette journée avec nous !



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 meil-
leures conditions.

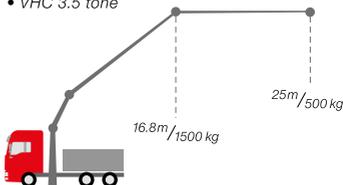
Inscriptions : auprès de Joël Bach au 077 409 18 36, jobach@bluewin.ch



Dumas Transports SA
Rte de Villariaz 10
1687 Vuisternens-dt-Romont

Tél. : 026 655 11 53
Fax : 026 655 17 04
dumas.transports@bluewin.ch

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



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

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



SOUPER DES GARDIENS

VENREDI 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





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

Cabanes de la section

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

CABANE DE BOUNAUAUX 1620 m

SEPTEMBRE

Semaine	31 – 06	Berset François
Week-end	06 – 07	Lunardi Rafaël - Tezza Valentina
Semaine	07 – 13	Bapst Sébastien - Bapst Dominique
Week-end	13 – 14	Rumo Gérald - Schafer Daniel
Semaine	14 – 20	Brasey Thierry - Comment Edwige
Week-end	20 – 21	Giarard Jacques et Fabienne - Périsset M.-André et Carole
Semaine	21 – 27	Félix Christain
Week-end	27 – 28	Félix Christain
Semaine	28 – 04	Gachet Marie-Céline - Scarangella Bernadette

OCTOBRE

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

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

SEPTEMBRE

Week-end	06 – 07	Philippe Sugnaux et Christophe Tercier
Week-end	13 – 14	Anne et Denis Golliard - Patricia et Jacques Dafflon
Week-end	20 – 21	Pierre-André Jaquet
Week-end	27 – 28	Christiane Schouwey, Thomas & famille

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

**INFOS CABANE****Situation**

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

Coordonnées

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

Restauration/hébergement

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

Saucisse sèche pour l'apéro. Terrasse ombragée.

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

Réservation/information

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

Gardiennage

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

Pour les clés

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

INFOS CABANE

Situation

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

Coordonnées

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

Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration.

Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.

40 places en dortoirs, prendre votre sac de couchage, réservation obligatoire.

Réservation/information

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

Gardiennage

**Ouverte du début juin
à fin septembre**

Week-end du samedi 10 h

au dimanche 16 h

Semaine du dimanche 16 h

au samedi 10 h

CABANE DES MARINDES

1868 m

SEPTEMBRE

Semaine	31 – 06	Julien Progin
---------	---------	---------------

Week-end	06 – 07	Didier Waeber –
----------	---------	-----------------

Dimanche 7 septembre

Menu Chasse

Semaine	07 – 13	Erika et Philippe Chatagny
---------	---------	----------------------------

Week-end	13 – 14	Léo Rausis et Stéphane Giroud
----------	---------	-------------------------------

Semaine	14 – 20	Léo et Marie
---------	---------	--------------

Week-end	20 – 21	Responsables
----------	---------	--------------

Semaine	21 – 27	Alexandra Sottas
---------	---------	------------------

et Sébastien Chassot

Week-end	27 – 28	Christian Pittet
----------	---------	------------------

Semaine	28 – 04	Marie-Claude et Yves Quartier
---------	---------	----------------------------------

OCTOBRE

Week-end	04 – 05	Florence et Eric Déneraud
----------	---------	---------------------------



CABANE DE L'OBEREKG 1818 m

SEPTEMBRE

Week-end	13 – 14	Ouverture Les responsables Raclette le dimanche à midi
Week-end	20 – 21	Denyse et Patrice Bugnon, John Bugnon et Marie
Week-end	27 – 28	Gallianne Monnin

OCTOBRE

Week-end	04 – 05	Louis Gremaud
Week-end	11 – 12	Denyse et Patrice Bugnon
Week-end	18 – 19	Marianne et Jacques Menoud, Roland Cettou, Daniel Prélaz, Marc Jaquier
Week-end	25 – 26	François Musy, Francine Delacombaz



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 DES PORTES 1218 m

En fermeture estivale

ADMISSIONS

Raemy Chloé
Brosy Mathilde
Bussard Frédéric
Thürler Steve
Valenzano Nathalie
Machado Sonia
Terrapon Nathalie
Papaux Geoffrey
Wicht Pascal
Levrat Jean-Marc
Maleszewski Simone
Engel Etelvina
Zeller Marc
Zeller Patricia
Repond Joël
Edwards Dimitri
Brodard Patrick

ADMISSIONS GJ

Guerre Elise
Genoud Ewan
Grivel Evan
Progin Paul
Heuer Anabel

COIN DE LA SYMPATHIE

M. Jean-Marc Monney,
membre quarantenaire.

Reflets de la section

ACTIVITÉS DE JUILLET

01.07	Col du Loup	13
03.07	Route des diligences	13
03.07	Hochmatt par le Verdy	12
03.07	Les forêts du Gilboux	20
05.07	Gros Plané - Moléson	3
05.07	Cours initiation alpinisme - Module III (A)	29
08.07	Sentier botanique - Les Clés	20
10.07	Niederhore-Seebergsee	37
12.07	Mieschflue	5
12.07	Bivouac Pantalons Blancs - Rosablanche	8
13.07	TD comme... Thyon-Dixence	3
15.07	Bounavaux	5
17.07	Dent du Chamois	5
17.07	Arnehore 2211 m - Palette d'Isenau 2171 m	9
17.07	Tour du Moléson	9
19.07	[suite initiation] - le Pigne de la Lé autrement	6
19.07	Pic Chaussy en boucle	9
21.07	Schwyz Fronalpstock-Silberen-Gross Mythen	17
22.07	Schüpfeflue	15
23.07	Traversée Siviez-Fionnay	6
24.07	Région Moléson (rempl. La Barme - Col de Cou)	14
27.07	Gais Alpains (rempl. Vanil des Artses Arête N)	6
29.07	Videmanette - Rocher Plat	10
31.07	Tour de la Dent de Morcles	8
31.07	Gros Haut Crêt	23
31.07	Les remparts de Fribourg	13

Gj Groupement jeunesse

Multi-longueurs dans le 6

SAMEDI 13 SEPTEMBRE



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Coût approximatif

Transport

Cheffe de courses

Amélie Dupasquier, +41 79 903 07 77

Chef de courses adjoint

Damien Defferrard, +41 79 270 99 95

L'affût du brame du cerf

SAMEDI 27 SEPTEMBRE



Lieu et heure de départ

CO de La Tour-de-Trême à 13 h

Situation/Altitude

Gros-Mont

Substance

Grillade le soir

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Emilie Jaquet, +41 79 575 14 35

Chef de courses adjoint

Laurent Scheurer, +41 79 287 40 70

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} au mercredi 17 septembre

Itinéraire choisi

Randonnée dans la région du Gros-Mont, le soir après une grillade au feu de bois, nous irons à l'affût du brame du cerf.

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

Vanil Noir

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE



Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h 30

Situation/Altitude

Vanil Noir

Substance

Pique-nique

Matériel

Chaussures de montagne, habits chauds, pique-nique

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

François Schouwey, +41 79 780 08 78

Itinéraire choisi

Ascension du Vanil Noir par l'arête depuis la Tête de l'Herbette.

Soirée des Moniteurs : Programme

VENDREDI 3 OCTOBRE

Tous les moniteurs



Lieu et heure de départ

Stamm à 18 h 30

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Marjolaine Hugonnet, +41 79 933 52 63

Chef de courses adjoint

Johannes Konrad, +41 78 647 21 77

Période d'inscription

Du jeudi 31 juillet au vendredi 3 octobre



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

Week-end à vélo - Sommets des cantons plats

SAMEDI 4 OCTOBRE - DIMANCHE 5 OCTOBRE



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Chef de courses

Johannes Konrad, +41 78 647 21 77

Coût approximatif

Transport

Camp d'automne - Escalade

LUNDI 13 OCTOBRE - VENDREDI 17 OCTOBRE



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Nbre max. participants

6

Subsistance

Camping

Chef de courses

Léo Scyboz, +41 79 285 01 41

Coût approximatif

Transport + logement

Itinéraire choisi

Orpierre (France)

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne



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

S Courses de la section

Randonnées à la carte

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

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

Randonnées légères à la carte

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

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



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

Tour du Wierihore (/ modifié)



JEUDI 4 SEPTEMBRE

T2

Lieu et heure de départ

Broc, parking de la piscine à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

9,2 km +680 m

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport + télésiège

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Chef de courses

Romain Chofflon, +41 79 293 41 09

Période d'inscription

Du jeudi 28 août au mercredi 3 septembre

Itinéraire choisi

Télésiège de Riedli à Nüegg, puis Nüegg - Abendmatte - Wirke - Nüegg

Remarques/descriptif

Prendre le MagicPass

Brunet – Tour des Lacs



JEUDI 11 SEPTEMBRE

T4

=====

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Dénivelé, heures de marche

+/-1'150 m / 15 km / 6-7 h de marche

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Chef de courses

Antoine Buntschu, +41 79 661 26 20

Chef de courses adjoint

Jean-Marc Angéloz, +41 79 723 68 29

Itinéraire choisi

Itinéraire en boucle, départ de la cabane Brunet, Ecuries de Sery, Goli des Otanes, Goli du Rogneux, Goli d'Aget, retour à Brunet

Remarques/descriptif

Au départ de la cabane Brunet, cette magnifique randonnée vous fera découvrir plus de 14 lacs de montagne, le tout au pied de l'impressionnant Petit-Combin. Ne prévoyez pas de rendez-vous ce soir-là...le verre de fin de parcours pourrait bien se prolonger par une croûte au fromage à Brunet !!!

Mont Bifé – Croix des Chevalets – Vanil des Cours



JEUDI 11 SEPTEMBRE

T3

=====

Lieu et heure de départ

Centre sportif à Broc à 8 h

Subsistance

Pique-nique

Matériel

Equipement de randonnée

Dénivelé, heures de marche

+1140 m, 12,5 km, 5 h 30

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Chef de courses

Philippe Lavalette, +41 79 748 35 08

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} au mercredi 10 septembre

Itinéraire choisi

Mont Bifé - La Croix des Chevalets - Vanil des Cours - Itinéraire en boucle à partir des ruines de Montsalvens

Traversée de Gummfluh - 2458 m

SAMEDI 13 SEPTEMBRE

PD



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 6 h

Substance

Pique-nique

Matériel

Matériel de randonnée + baudrier + corde
+ 1 sangle

Dénivelé, heures de marche

1500 m de D+, 1300 m de D-, longue sortie
de 10 heures environ.

Exigence physique

D - Très exigeante

Coût approximatif

CHF 40.- Transport

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

Jusqu'au mercredi 10 septembre

Itinéraire choisi

Gérignoz - col de la Videmanette - traversée sous la pointe de la Videmanette dans les pentes du versant E. Continuer la sente et se diriger vers la Pointe de Tso y Bots 2179 m. De là, descendre vers le pt. 2134 m du Chenau Rouge (spits d'assurage en place). Remonter l'autre versant par un sentier à peine visible (spits) sur une vire qui devient de plus en plus large et qui amène sur l'arête NE, suivre jusqu'à l'épaule et continuer par l'E jusqu'au sommet.

Remarques/descriptif

Descente : du sommet descente jusqu'à l'épaule et descendre par la voie normale du versant S, par le Trittlisattel, le Col de Jable et l'Etivaz. Voir <https://www.camp-tocamp.org/routes/322326/fr/gummfluh-depuis-rougemont-en-traversee-par-l-arete-ne-descente-versant-s>



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

Le Bonhomme (Catogne)

DIMANCHE 14 SEPTEMBRE

AD-



Lieu et heure de départ

Selon participants à 5 h 30

Situation/Altitude

Orsière 1345 m

Subsistance

Subsistance tirée du sac

Matériel

Par personne : casque, baudrier, grosses chaussures, quelques sangles, 3-4 dégaines, assureur. Par cordée : corde 40 m minimum

Dénivelé, heures de marche

1250 m dénivelé, grimpe 4c partiellement équipée ; descente sur le chemin pédestre raide du Catogne

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

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

Nbre max participants

8

Chef de courses

Jérôme Widmer, +41 79 380 15 59

Période d'inscription

Jusqu'au vendredi 12 septembre

Itinéraire choisi

Approche 1 h sur chemin pédestre (T3). Sortie du chemin pour suivre « l'arête » menant au replat du 700^e (1 h). Retour sur le chemin pédestre pour rejoindre le pilier (45 mn). Escalade 4 h. Descente 1 h - 1 h 30

Remarques/descriptif

Bon rocher en général malgré le lichen. Spits présents sur l'éperon, à compléter avec des sangles

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

Six Blanc - Tête de la Payanne - Mt Brûlé (/annulé)



JEUDI 18 SEPTEMBRE

T4

Dénivelé, heures de marche

Course annulée en raison d'une absence prolongée à cette période, non prévue au moment de l'établissement du programme. Sera remise en 2026.

Chef de courses

Jacques Maillard, +41 77 473 14 85

Dent de Broc Arête W



SAMEDI 20 SEPTEMBRE

AD

Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

Subsistance

Pique-nique tiré du sac

Matériel

Alpinisme selon indications du chef de courses

Dénivelé, heures de marche

Approche +760 m, difficulté +240 m, descente -1000 m

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Instructions d'inscription

Merci d'indiquer votre numéro de téléphone portable lors de l'inscription

Nbre max participants

6

Chef de courses

Michel Léderrey, +41 79 370 56 77

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} septembre au mardi 16 septembre

Itinéraire choisi

Jolie course d'arête « de la région ». Approche par les Plains, les Grosses Ciernes et l'Encoche. Retour par le sentier.

Remarques/descriptif

La course n'a lieu que par beau temps et terrain sec.

Cornettes de Bise, Chambairy et Sés du Coeur

SAMEDI 20 SEPTEMBRE - DIMANCHE 21 SEPTEMBRE

T4



Lieu et heure de départ

Stamm de Bulle à 7 h

Situation/Altitude

Carte nationale suisse « 1284 Monthey »,
carte IGN française 3528ET.

Subsistance

Hébergement : refuge de Bise, en demi-pension. Prévoir 2 pique-niques de midi.

Matériel

Habituel de randonnée alpine. Pas d'équipement spécifique. Drap-sac.

Dénivelé, heures de marche

J1 : +1370 m / -890 m, 7 h 30

J2 : +1140 m / -1610 m, 8 h

Exigence physique

C - Exigeante

Coût approximatif

CHF 70.- Transport (4 pers./voiture) + hébergement.

Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

Instructions d'inscription

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

Nbre max participants

7

Chef de courses

Jean-Charles Ricaud, +41 77 447 33 82

Période d'inscription

Dès le dimanche 20 juillet

Itinéraire choisi

J1 : Le Flon - Chambairy (2201 m) - col d'Ugeon - Refuge de Bise.

J2 : Refuge de Bise - Cornettes de Bise (2431 m) - col de Verne - Sex du Coeur (2020 m) - Pertuis de Savalène - Le Flon.

Accueil des nouveaux membres – Bounavaux

SAMEDI 20 SEPTEMBRE

T1



Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par courriel à michele.cas@bluewin.ch

Instructions d'inscription

Sur invitation

Cheffe de courses

Michèle Widmer-Lauper

Chef de courses adjoint

Jean-Louis Reymond

Période d'inscription

Jusqu'au mercredi 10 septembre

Remarques/descriptif

Responsable : Michèle Widmer

Cabane Gelten en boucle



DIMANCHE 21 SEPTEMBRE

T2

Lieu et heure de départ

Terrain foot La Tour de Trême à 8 h

Situation/Altitude

Lauenen See - Geltenhütte par les cascades
retour région Chuetungel

Subsistance

Pique-nique

Matériel

De rando

Dénivelé, heures de marche

3 h 30 à 4 h

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone au +41 26 912 75 82 ou au
+41 78 812 18 09

Cheffe de courses

Denyse Dupasquier,

Période d'inscription

Du jeudi 18 au samedi 20 septembre

Itinéraire choisi

De Lauenen See dép. 1380 m - cabane
2056 m retour par Chuetungel

Trogehorn - Hohgant West



JEUDI 25 SEPTEMBRE

T3

Lieu et heure de départ

La Tour-de-Trême (lieu sera précisé)
à 6 h 45 ; Parking Avry-Bourg à 7 h 15

Situation/Altitude

Innereriz

Matériel

Equipement de randonnée

Dénivelé, heures de marche

+/-1100 m, 12 km, 5 h 30 de marche

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport minibus

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Nbre max participants

18

Cheffe de courses

Erika Chatagny, +41 78 754 21 70

Période d'inscription

Du samedi 20 au mardi 23 septembre

Itinéraire choisi

En boucle depuis le parking Trüschhübel

Beatenberg Niederhorn

SAMEDI 27 SEPTEMBRE

T3



Lieu et heure de départ

CO2 de La Tour-de-Trême à 7 h

Situation/Altitude

Oberland bernois

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée, semelles à bon profil Vibram indispensables, bâtons utiles.

Dénivelé, heures de marche

+411 m / -1233 m / 4 h 30

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport et télécabine

Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

Cheffe de courses

Mathilde Auer, +41 79 657 97 92

Cheffe de courses adjointe

Violette Bérard, +41 79 737 87 50

Période d'inscription

Du lundi 1^{er} au vendredi 26 septembre

Itinéraire choisi

Chemin panoramique de la station supérieure du Niederhorn jusqu'au Gemmenalphorn. Magnifique vue sur les Alpes bernoises. Descente par Bireflue jusqu'à la station inférieure de Beatenberg.

Remarques/descriptif

Magic Pass valable pour la télécabine

Lac Lioson - Pic Chaussy

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

T3



Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique

Matériel

Boissons, bonnes chaussures

Dénivelé, heures de marche

+920 m, 10 km, 4 h 30 de marche environ

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Instructions d'inscription

En ligne ou par téléphone

Nbre max participants

10

Chef de courses

Patrice Clerc, +41 79 778 62 25

Période d'inscription

Du lundi 8 au vendredi 26 septembre

Itinéraire choisi

Les Mosses - Lac Lioson - Pic Chaussy - Vers les lacs - Les Mosses

Singleglâne, entre Veveyse et Glâne en VTT



SAMEDI 4 OCTOBRE

2 Moyen

Lieu et heure de départ

Parking de la grande salle de Porsel à 9 h

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

En ligne

Nbre max participants

8

Chef de courses

Florent Layaz, +41 79 756 14 67

Période d'inscription

Du lundi 8 septembre au vendredi 3 octobre

Itinéraire choisi

2 à 3 heures de VTT en serpentant autour du parcours de la Glânoise. VTT électrique bienvenu.

Patraflon et Gros Brun en boucle



SAMEDI 4 OCTOBRE

T4

Lieu et heure de départ

Parc CO2, La Tour-de-Trême à 7 h

Substance

Pique-nique

Matériel

De randonnée

Dénivelé, heures de marche

1100 m, ~6 h 30

Exigence physique

B - Plutôt exigeante

Coût approximatif

Transport

Renseignements/inscription

Par téléphone

Instructions d'inscription

Merci de m'appeler au 079 674 68 66 pour t'inscrire

Chef de courses

David Sciboz, +41 79 674 68 66

Période d'inscription

Du jeudi 18 septembre au jeudi 2 octobre

Itinéraire choisi

Départ des Prés de l'Essert, montée jusqu'à Patraflon, jolie crête menant jusqu'au Gros Brun et descente par le chalet de Balachaux jusqu'au point de départ

Traversé Brenleire-Follieran (/nouvelle date)



DIMANCHE 5 OCTOBRE

T6

Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

Nbre max participants

6

Dénivelé, heures de marche

Montée : 1210 m de dénivelé

Descente : 1210 m de dénivelé

Chef de courses

Steffen Steinhauser, +41 79 482 43 55

Coût approximatif

Transport

Kiental



MARDI 7 OCTOBRE - MERCREDI 8 OCTOBRE

T3

Lieu et heure de départ

Lieu à déterminer à 7 h

Renseignements/inscription

Par courriel, en ligne

Situation/Altitude

Kiental

Nbre max participants

12

Subsistance

Demi-pension en hôtel, pique-nique pour

2 jours

Cheffe de courses

Colette Dupasquier, +41 79 697 26 22

Matériel

De randonnée

Période d'inscription

Du lundi 8 au samedi 27 septembre

Dénivelé, heures de marche

Dénivelé entre 900 et 1250 m, entre 4 h et

6 h de marche selon les conditions

Itinéraire choisi

Les itinéraires dépendront des conditions météo et de l'état des sentiers. A l'heure de publier ce descriptif, des fermetures de sentiers sont encore annoncées. La région regorge de possibilités et le choix se fera quelques jours avant le séjour.

Exigence physique

C - Exigeante

Remarques/descriptif

Nuitée dans un hôtel de la vallée

Coût approximatif

CHF 120.- Transport et nuitées (sans repas du soir et boissons)



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**

Giferspitz en traversée

SAMEDI 11 OCTOBRE

T3

=====



Lieu et heure de départ

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

Substance

Pique-nique et boissons

Matériel

De randonnée

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 belle vue !

Montana-Leukerbad, mélèzes en feu

SAMEDI 11 OCTOBRE - DIMANCHE 12 OCTOBRE

T2

=====



Lieu et heure de départ

Gare de Bulle à 7 h 15

Substance

Cabane de La Tièche

Matériel

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

Dénivelé, heures de marche

J1 : +830 m / -323 m / 4 h 30

J2 : +580 m / -1150 m / 5 h

Exigence physique

A - Peu exigeante

Coût approximatif

Transport + 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 du soir et du matin, et la nuit en dortoir. Confortable avec douche. Pique-nique pour 2 midis.

Matériel

De randonnée, lampe frontale, nuit en dortoir (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

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

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 sur 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.



CLOS DES CYPRES

SERGE ANTILLE
CH-VEYRAS

PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

PYTHOUD SA - Rue du Moléson 6 - 1669 Albeuve

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

PRENEZ DE LA HAUTEUR!

patagonia

Trango
SPORT
NATURE

026 / 913 92 10

Rue Albert-Rieter 10, Bulle

Trangosport.ch



Tea-Room

Epagny - Givisiez
Les Arcades

Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie

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



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

www.boulangerie-les-arcades.ch



Récits de courses

Marche du Vendredi-Saint: Hauterive – Ste Appoline



VENDREDI 18 AVRIL 2025

Texte : Jennifer Perrenoud

Arrivée sur le parking de la Tour-de-Trême aux environs de 17 heures, à la fin de la marche, Mathilde m'informe que c'est à la nouvelle (donc moi) de faire le récit de la course. Soit, on ne contredit pas Mathilde !

Fraîchement inscrite au CAS, mon amie Alexandra me propose la traditionnelle marche du Vendredi saint. Après une modification de parcours en raison de sentiers fermés, nous voilà partis. Pour rappel, les jours précédents, l'hiver est revenu en très grande force, notamment sur le Valais. Nous démarrons donc avec grosses vestes, gilets, tour de cou... (j'avais même un bonnet dans le sac !). Nous allons ensuite nous effeuiller assez rapidement, car le soleil et le ciel bleu étaient bien présents et magnifiques !

Après un passage à l'Abbaye d'Hauterive, temps de silence et de prière, jour saint oblige, nous poursuivons sur plusieurs kilomètres dans un décor printanier. Une parenthèse pour la cueillette de l'ail d'ours, deux petites montées, et nous voilà en

train de descendre au bord de l'eau pour une surprise. Le très connu J.-C. Schneuwly, avec la complicité de son épouse, nous avait préparé un goûter-apéro magnifique ! Rosé, gâteau, chips, chocolat... Un temps suspendu de rires et de partages, avant de rejoindre le point de départ.

C'était ma première course, mais pas la dernière ! Merci Mathilde Auer, cheffe de courses pour l'organisation et à Alexandra Catillaz pour mon initiation. Au plaisir de vous rencontrer tous sur d'autres chemins !

Jennifer Perrenoud et les participants : Mathilde Auer, Julie Carbasse, Alexandra Catillaz, Marie-Claude Dougoud, Denyse Dupasquier, Fabienne Grandjean, Patricia Gremaud, Maurice Gremaud, Marie-Louise Gremion, Pierre Jamolli, Jean-Louis Kolly, Albert Marchon, Anne-Lyse Menoud, Jacqueline Monney, Jennifer Perrenoud, Catherine Remy, Nicole Schneuwly, Michel Techtermann, Marie-Claude Techtermann, Marianne Tomasini.





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'Etrey 81, 1643 Gumefens
- 📞 Réservation conseillée :
026/915.15.70

On se réjouit de vous accueillir !



Dent de Broc

25 MAI 2025

Texte de Sandra Nicolet



Itinéraire : Départ du parking des Marches à Broc, montée par les Grosses Sciernes, descente par le Châtelet.

Le départ est fixé à 8 h, Christel arrive à 8 h, persuadée d'être à l'heure, jusqu'à ce que Mathilde lui rappelle que l'heure indiquée est celle du départ, et non celle du rendez-vous au parking ! Elle se rappellera ce détail très important !

Une mise en jambes idéale pour les débutants, dans une ambiance conviviale et animée.

Nous longeons la commune de Broc avant d'attaquer la montée des Grosses Sciernes sous une pluie légère. Le terrain humide réserve quelques surprises : Marianne, dans une portion abrupte, se fait une petite frayeur, mais l'esprit de groupe l'aide à avancer sereinement.

Après plus de 5 km d'effort, nous croisons les grimpeurs affrontant la Dent de Broc par l'arête. De notre côté, à la brèche, nous amorçons une descente avant de reprendre la montée. Puis vient le moment tant attendu : l'ascension de la cheminée ! Nous laissons nos bâtons ! Les conseils de Mathilde nous accompagnent : toujours trois prises pour une progression sécurisée. Sous l'œil attentif des plus expérimentés,



tout le monde grimpe avec assurance et atteint la croix, immortalisant ce moment avec une belle photo.

L'envie de pique-niquer au sommet nous traverse l'esprit, mais le vent et l'appréhension de la descente nous incitent à redescendre avant la pause de midi. Chacun choisit sa technique pour la cheminée (dos à la pente ou face à la pente), mais tous assurent leur progression. Au col des Combes, nous savourons notre pique-nique avant de débiter une descente bucolique, agréable pour les genoux et



L'ENTREPÔT

Rappel / information

Lorsque vous allez pratiquer l'Escalade de blocs à L'Entrepôt, n'oubliez pas d'annoncer votre appartenance à notre club (munissez-vous de la carte CAS) et vous obtiendrez 10% de remise sur le prix d'entrée aux blocs (et non pour les voies d'escalade).

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





En début d'après-midi, nous prenons enfin la route vers l'Italie, en franchissant le fameux tunnel du Grand-Saint-Bernard. Un passage que notre porte-monnaie n'oubliera pas de sitôt ! Après deux heures de route et un arrêt au magasin local pour quelques emplettes, nous arrivons à l'hôtel : douche bienvenue, apéro convivial et prise de possession des chambres. C'est finalement sous une pluie battante que nous nous dirigeons ensuite vers le village voisin pour déguster une excellente pizza avant de rentrer passer notre première nuit.

Jour 2



Après une nuit de repos bien méritée, nous nous retrouvons autour du petit déjeuner, avec au menu plusieurs spécialités locales, dont le célèbre lard d'Arnad (100 % graisse et sel). De quoi nous donner de

l'énergie pour la journée !

Les affaires de grimpe prêtes, nous prenons la route pour Albar di Bard, où nous avons prévu de grimper la voie Docteur Jimmy. Nous garons la voiture près d'un joli hameau et marchons jusqu'au pied de la paroi. Deux cordées de deux se forment, et nous voilà partis dans cette belle voie de 11 longueurs, sur un rocher de grande qualité... et seuls au monde !

Arrivés au sommet, deux options s'offrent à nous : redescendre ou poursuivre sur deux longueurs supplémentaires, dont une cotée 6a. Comme un rideau de pluie tropicale arrive droit sur nous, nous optons sagement pour la descente...

L'averse ne dure pas longtemps, nous profitons donc d'une petite pause pour aller boire un verre. Puis, très motivés et sur notre faim, Yves-Alain nous propose de finir au site de la Gruviera, où nous grimpons quelques longueurs supplémentaires, plus exigeantes, dans le 6^e degré. Ces voies corsées nous auront bien fait suer et auront finalement fini par nous achever, mais toujours dans la bonne humeur.

De retour à l'hôtel, nous retrouvons les trois derniers membres du groupe. Nous voilà au complet : sept participant-e-s au total, avec deux chefs de course. La soirée se poursuit avec l'incontournable apéro et une nouvelle tournée de pizzas, avant d'aller recharger les batteries pour le lendemain.

Jour 3

Même rituel que la veille : petit déjeuner copieux (avec l'incontournable lard), puis départ vers la mythique dalle du Parétone, située à seulement quelques minutes de l'hôtel.

Après une demi-heure de marche d'approche, nous formons trois cordées de deux. L'un des participants, ne se sentant pas très bien, préfère renoncer à grimper. Deux cordées s'élancent dans la voie Tike Saab (6a+ max), tandis qu'une troisième attaque la magnifique Diretta al Banano (5c max), juste à côté. La vue et l'ambiance sont splendides, le rocher excellent, et les longueurs particulièrement belles, même si les cotations sont assez sévères. Au sommet, nous nous retrouvons tous pour une pause pique-nique bien méritée avant d'entamer la descente qui nous ramène tranquillement au parking.

La sortie se termine en beauté avec un dernier espresso pour clore ce magnifique séjour dans le Val d'Aoste. Merci pour ces belles envolées !

Chefs de courses : Yves-Alain Kuhn, Jean-Louis Reymond. **Participants :** Sevan Thingir, Jacqueline Cotting-Currat, Isaac Ambli, Romaine Chappuis, Stéphane Bongard.

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