

CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

Editorial

Une belle pente de neige qui scintille au soleil, une trace que nous avons décidé de suivre c'est terriblement tentant. Mais quand on s'y engage, sait-on ce qui va se passer dans les cinq prochaines minutes? Ce sera peut-être une magnifique descente, fluide, légère et inoubliable. Mais ce sera peut-être le piège sournois qui se referme soudainement: l'avalanche... La descente risque alors de ne pas être vraiment fluide, surtout si la zone est rocheuse. En revanche, elle sera tout aussi inoubliable!

Un groupe de notre section, le samedi 16 février, a eu la malchance d'être confronté à « l'avalanche ». Leur réaction immédiate et précise a permis de secourir les deux personnes ensevelies, dont une a malheureusement succombé à ses blessures. Ils avaient bien préparé leur course, risque degré 2, pente de moins de 30°, tout était réuni pour réaliser une sortie radieuse...

La montagne reste seule à décider. A chacun alors d'assurer sa survie. Pour cela il n'existe malheureusement pas de recette infaillible; mais il existe tout de même quelques règles qui sont assez efficaces, tout en étant simples. Elles valent donc la peine d'être rappelées. On peut ainsi répéter qu'il faut s'équiper (DVA, pelle, sonde, ABS...), s'informer sur les conditions en consultant les bulletins, respecter des distances de sécurité, surveiller en permanence les indicateurs de danger. On peut se rappeler toutes ses règles en consultant le site de Louis Piguet : www.montagne-secu.com

Nous voici à la fin de notre saison d'hiver, n'oublions surtout pas qu'il faut apprendre à renoncer au moindre doute car savoir renoncer est le meilleur moyen de continuer à parcourir nos belles contrées !

Roseline Hanhart

Bulletin CAS, Section La Dôle

Juin—Juillet—Août 2013

No 3, Année 68

Parution 6 fois par année

Editeurs: Christian Spahni, Nicole Pfister

Email: bulletin@cas-la-dole.ch

Club Alpin Suisse, Section La Dôle

Adresse: CP 1017, 1260 Nyon 1

Compte: CCP 12-9664-9

Local: Rue des Moulins 13, 1260 Nyon 1

Situé sous l'esplanade de l'église de la Colombière, proche du château. Stamm tous les jeudis à 19h.

Site Internet: www.cas-la-dole.ch

Webmaster: Patrick Spruyt, webmaster@cas-la-dole.ch

SOMMAIRE

Editorial	1
Comité et commissions	3
Convocation assemblée	5
Communications	7
Cabane Arpitettaz	9
Les courses	10
Souvenirs partagés	21
PV assemblée	32
Le miel	36

La Barillette

Café-Restaurant

Ses nouveaux propriétaires, Daniel et Olivier
seront là pour vous accueillir du
Mercredi au Dimanche de 11h00 à 23h00.



Restaurant La Barillette
Route de la Dôle (tout, tout, tout au bout du chemin!)
1276 Gingins
Tél. 022 360 12 33 Email : barillette@gmail.com
<http://www.restaurant-barillette.ch>



**Fondue - Raclette - 7 sortes de gruyères à choix - plateau de fromages
POUR VOS SOIRÉES: caquelons à fondue et fours à raclette pour groupes,
raisinée, vin cult, Kirsch de Begnins**

Comité et commissions



Présidente:

Roseline Hanhart, 079/611 78 25
Rue des Alpes 22, 1197 Prangins
president@cas-la-dole.ch

Vice-président:

Philip Keller, 021/646 50 87
Ch. des Aubépines 29, 1004 Lausanne
vice_president@cas-la-dole.ch

Secrétaire:

Elsbeth Köhli, 022/362 41 94
Av. Général Guiger 4, 1197 Prangins
secretariat@cas-la-dole.ch

Caissier:

Denis Salamon, 078/845 15 03
8B Rue du Village, 1273 Arzier
caissier@cas-la-dole.ch

Gestion des membres:

Lotti Reuse, 022/363 17 25
Ch. Chantegrive 10, 1260 Nyon
membres@cas-la-dole.ch

Commission courses:

Nils Gindrat, 079/527 29 29
Route de Chésereux 63, 1276 Gingins
courses@cas-la-dole.ch

ALPFAM:

Pascal Imfeld, 022/366 01 71
Ch. du Renard 1, 1273 Le Muids
alpfam@cas-la-dole.ch

Les Jeudistes:

Albert Rusterholz, 022/367 16 04
Au Village 9, 1277 Borex
jeudistes@cas-la-dole.ch

Commission bulletin:

Christian Spahni, 079/350 50 66
route de Cité-Ouest 32, 1196 Gland
bulletin@cas-la-dole.ch

Colonne de secours:

Stéphane Chiovini, 079/697 56 64
La Grande Vigne, Cp 6, 1183 Bursins
stephane@pikbois.ch

Responsable OJ:

Manuel Froidevaux, 079/695 92 74
Ch. des Coteaux 3, 1188 St-George
oj@cas-la-dole.ch

Responsable AJ:

Laurent Schneider, 076/415 00 43
Grand-rue 36, 1260 Nyon
aj@cas-la-dole.ch

Responsable Rochefort:

Laurent Turin, 022/366 37 60
Ch. Pré Fleuri 8, 1268 Begnins
cabane_rochefort@cas-la-dole.ch

Responsable Arpitettaz:

André Stäubli, 022/361 43 04
Rue des Trois-Fontaines 11A
1266 Duillier, cabane@arpitettaz.ch

Responsable du local:

Albert Rusterholz, 022/367 16 04
Au Village 9, 1277 Borex
local@cas-la-dole.ch

Commission environnement:

Claude Pilloud, 079/772 63 20
Hameau de la Ferme, 1261 Le Vaud
environnement@cas-la-dole.ch

Guides de la Section:

Guillaume Rubin
022/368 03 73 - 079/ 373 68 33
Rue de la Charrière, 1261 Longirod
guillaume.rubin@gmail.com

François Germain
022/368 15 19 - 079/342 52 22
Les Maisons Neuves, 1188 St-George
fgermain@bluewin.ch

Florian Strauss
Chemin des Planchettes 9
1731 Ependes
strauss@aventuresalpines.ch

DEPUIS QU'ILS ONT DÉPLACÉ
LA CENTRALE D'APPELS D'URGENCE
EN AFRIQUE DU NORD, ON A TOUJOURS
DES SURPRISES !



Pour rester local...

CACTUS SPORTS

6 Rue du Pont-Neuf, 1227 Carouge, lundi à vendredi 9-19h. samedi 10-16h.



Convocation - Assemblée ordinaire extra-muros

Jeudi 13 juin 2013 à 19h00

Château de Prangins



Première partie:

Visite guidée des Ruches suivie d'une conférence sur les abeilles à la salle des belles pierres du Château.

Deuxième partie, Assemblée:

Ordre du jour :

- Communications du comité
- Présentation des nouveaux membres
- Propositions individuelles et diverses

Venez nombreux !





**SPORT
SERVICE**
www.sbsport.ch

BUREAU DE GUIDES - SB - GLAND



www.sbmontagne.ch

Communications



Communiqué

Enigmes et aventures! Les mystères de l'informatique. Albert Rusterholz n'y est pour rien! Les chiffres changés en signes cabalistiques, un véritable « jeu de pistes ». Inexplicable! L'imprimerie réimprime une nouvelle insertion, gratuitement, dans ce bulletin et vous adresse toutes ses excuses.

Jean Brésille

Hommage à nos membres

La section de la Dôle s'associe au deuil de la famille Walther de Luins. Charly, membre depuis plus de 40 ans, s'est associé pendant de nombreuses années au dépôt et transports pour l'ouverture de la cabane Arpittetaz. A Lydie et sa famille, toutes nos sincères condoléances.

Elle est notre soutien physique chaque hiver, nous lui témoignons tout notre soutien suite au drame que toute sa famille vient de vivre avec le départ subit de leur fils de 19 ans Alexis, ce beau garçon qu'une de ses passions a enlevé subitement. A toute la famille, à Dimitri et à toi Isabelle toutes nos sincères condoléances.

Christian Spahn

Convalescence

La section de la Dôle et le comité adresse ses vœux les plus amicaux de guérison rapide à Eric Piatti, qui s'est fracturé le bassin à ski fin avril; ils se réjouissent de le revoir en forme très rapidement.

Christian Spahn

Timbres CAS

Le bloc de 4 timbres, imprimé pour célébrer les 150 ans du CAS sont des sujets fictifs, réalisés par le graphiste.

Donc ne recherchez pas, par exemple, cette cabane qui est représentée sur le timbre de 1.90 fr., ni les sommets aux pieds desquels une cordée chemine (timbre de 0.85 fr.). Dommage!



Jean Brésille

Accès à notre local limité

Les portes d'accès au bâtiment de notre local - tant la porte sur la Colombière 14 que celle sur la rue des Moulins - seront avec une fermeture automatique dès 20h30. Seuls les détenteurs d'une clé du local pourront entrer dans le bâtiment après 20h30. En cas de nécessité les membres pourront toujours aller tambouriner sur la porte-fenêtre du local côté Rue des Moulins pour se faire ouvrir.

Albert Rusterholz

URGENT: Gardiennage Arpittetaz

Nos amis Jean-Daniel et Andrée Carrard étant obligés de se désister pour le gardiennage de la Cabane Arpittetaz, nous cherchons: **2 gardiens / gardiennes bénévoles** (ayant déjà une expérience du gardiennage) **pour la semaine du samedi 6 juillet au samedi 13 juillet 2013**. Il y aurait également possibilité pour des gardiens / gardiennes déjà annoncés de faire un échange de semaine avec les Carrard. Prendre contact dès que possible avec eux ajdcarrard@sefanet.ch

André Stäubli, intendant Arpittetaz

www.raoulsport.ch



Raoul Sport

Nyon



**Location
& Vente**

T +41 (0)22 361 38 35
info@raoulsport.ch

Plage de Promenthoux



Buvette - Restaurant
Cadre familial - Panorama exceptionnel
Ouvert de Pâques au Lundi du Jeûne Fédéral

Manfred ELMER
Tél. 022 361 34 20 - Mobile 078 743 57 95

Cabane Arpitettaz



Une activité débordante ! Une équipe formidable !

C'est un véritable départ sur les chapeaux de roues qu'ont connu votre nouvel intendant et son équipe en ce début 2013, après quelques petites turbulences bien vite oubliées.

Au chapitre des réservations d'hiver, ce ne sont pas moins de 86 demandes qui ont été faites (la plupart par e-mail) pour des groupes allant de 2 à 15 personnes, dont plus de la moitié avec guide. En cause, un engouement toujours plus grand pour la Haute Route impériale (de St-Luc à Zermatt via les cabanes de Tourtemagne, Tracuit, Arpitettaz, Grand Mountet et Schönbiel, ou vice-versa) ou son autre variante partant de Skt-Niklaus. Mais au début mai, 30 de ces groupes avaient déjà annulé pour raison de mauvais temps ou danger d'avalanche.

Au niveau gardiennage d'hiver-printemps, la situation n'est pas toujours facile à gérer. Le gardiennage se fait sporadiquement, sur des bases purement volontaires, et en l'absence de tout danger pour monter à la cabane. On peut ainsi avoir des gardiens sur place et... très peu de passages (ce fut le cas pour 10 jours à Pâques à cause du mauvais temps) et d'autres périodes avec beaucoup de clients mais... pas de gardien. Une réflexion s'engagera à ce sujet à la fin de l'année au sein de la Commission Arpitettaz.

Pour la saison d'été, les préparatifs vont bon train et au moment où vous lirez ces lignes, tout sera en place pour le gardiennage: 36 gardiens bénévoles confirmés, date d'ouverture fixée au 15 juin, bois et vivres commandés, hélicoptère pour portage réservé, date de fermeture fixée au 28 septembre, etc. Les réservations vont bon train.

Parallèlement à cette activité qu'on pourrait presque qualifier de routinière, il a fallu mettre sur pied la Fête du 150^{ème} Anniversaire du Club Alpin Suisse, dont un des volets se passera les 13 et 14 juillet à la Cabane Arpitettaz. Vous trouverez une information spécifique de ces festivités dans ce bulletin et sur le site internet de notre section. Rappelons ici que la fête à Arpitettaz est réservée aux membres de notre section et aux participants au trek Rochefort-Arpitettaz (organisé par Albert Rusterholz). Les places sont limitées pour passer la nuit et les inscriptions sont obligatoires. La cabane est entièrement réservée pour l'occasion. Naturellement, ceux qui n'y passeraient qu'un jour, le samedi ou le dimanche, sont les bienvenus.

Notre grande voisine, Tracuit, inaugurera sa nouvelle cabane cet été. Nous y serons associés et avons profité de mettre une annonce pour Arpitettaz dans leur plaquette souvenir.

Grâce à tous les membres de la Commission Arpitettaz, une équipe compétente et formidable, le travail de l'intendant est grandement facilité car chacun sait ce qu'il a à faire... et le fait bien. Un grand merci !

André Stäubli, intendant

URGENT: recherchons gardiens du 06 - 13.07 (détails en page 7)

Les courses



ALPFAM

14.09 - 16.09 Grimpe à St-Imier et vélo au Landeron

F



Inscription: distillerie_de_bassins@bluewin.ch

Chef de course: Jean-Marc Genevay (022/366 46 43)

SECTION

06.07 - 14.07 150ème CAS - Trek Rochefort - Arpittetaz

PD



Infos détaillés - voir insertion

20.07 - 21.07 Cabane de Valsorey et sentier panoramique

PD



1er jour montée en cabane, 3-4h. 2ème jour sentier panoramique et descente sur Bourg St-Pierre, 5-6h de marche. Limité à 12 personnes.

Inscription par courriel du 20.06 au 11.07: spezet@bluewin.ch ou tel. 022/369 12 15. Stamm au local le 18 juillet à 19h00.

Chef de course: Sylvette Pezet (022/369 12 15)

20.07 Petit Cervin du col du St-Bernard

AD/D



Joli rocher avec plusieurs voies de 2-4 longueurs 5/6A. Accès facile du côté italien du Saint-Bernard. Nombre de participants limité selon 1er de cordée.

Inscription par courriel: christian.spahni@bluewin.ch. Stamm au local le 18 juillet à 19h00.

Chef de course: Christian Spahni (079/350 50 66)

Adjoint: Christophe Straessle (079/623 86 53)

26.07 - 28.07 Zinalrothorn (4221m)

D



Ascension par la voie normale. Départ le vendredi, montée à la cabane Rothorn depuis Zermatt. Deux nuitées en cabane, si le sommet est repoussé à dimanche pour cause météo. Max. 6 participants et selon 1er de cordée.

Inscription par courriel dès le 01.07: frank.bussink@bt.com. Stamm au local le 18 juillet à 19h00.

Chef de course: Frank Bussink (079/800 00 78)

Adjoint: Gilles Kerhuel (079/436 79 41)

Les courses



27.07 Les Arbaleys

PD



Grande voie de 13/14 longueurs au-dessus d'Orsières. Marche d'approche d'une heure, raide. Limité à 6 participants et selon nombre de 1er de cordée. Stamm au local le 25 juillet à 19h00.

Inscription par courriel: christian.spahni@bluewin.ch.

Chef de course: Christian Spahni (079/350 50 66)

Adjoint: Christophe Straessle (079/623 86 53)

27.07 - 28.07 Mont Dolent (3820m)

AD



Départ à 9h de Prangins - Les Morettes pour la Fouly. Montée en 3 - 4h au bivouac Fiorio (2729m, non gardienné). Le lendemain, montée au sommet en 4 - 5h. La fin est raide et exposée. Cela nécessite une bonne pratique du cramponnage!!! Limité à 6 participants et selon nombre de 1er de cordée. Crampons, piolet, baudrier, corde. Subsistance tirée des sacs. Réchaud pour 2-3 participants.

Inscription par courriel dès le 15.06: nils@gindrat.com, renseignements au 079/527 29 29. Stamm au local le 25 juillet à 19h00.

Chef de course: Nils Gindrat (079/527 29 29)

30.07 - 04.08 Trek Grand Paradiso

PD/AD



Randonnée itinérante de 5 jours au départ de Pont Vallée d'Aoste. 1er jour: Pont - col du Nicolet avec nuitée au refuge Chivasso, montée de 600m. 2ème jour: col du Nivolet - col Rosset - alpe Vaudala - refuge Benevolo. Montée et descente de 900m. 3ème jour: refuge Benevolo - col Bassac - refuge Bezzi. Montée de 800m, descente de 720m. 4ème jour: refuge Bezzi - col de Fenêtre - Notre Dame de Rhêmes, montée de 600m, descente de 1150m. 5ème jour: Notre Dame de Rhêmes - Col d'Entrelor à Eaux - Roussex - retour par bus au point de départ, montée de 1300m et descente de 1400m. Equipement complet de randonnée, bâtons conseillés pour les descentes.

Inscription par courriel du 15.06 au 06.07: e.koehli@sunrise.ch ou 079/750 96 01. Stamm au local le 25 juillet à 19h00.

Chef de course: Elsbeth Koehli (079/750 96 01)

01.08 - 04.08 Arolla-Bertol-Vignettes-Pignes d'Arolla-Luette

PD



Pour chanter l'hymne national à 3300m!! 1er août: Arolla - Cabane Bertol; 2.08: Glacier d'Arolla - Col de l'Evêque - Cabane des Vignettes; 3.08: Pigne d'Arolla - cabane des Dix; 4.08: La Luette - Grande Dixence. Limité à 10 participants. Inscription confirmée après versement d'une avance de CHF 200. Bonne condition physique, étapes de 5-8h par jour. Matériel pour glacier.

Inscription par courriel du 01.06 au 06.07: mathys.lehmann@bluewin.ch ou 079/372 72 75. Stamm le **MARDI** 30 juillet à 19h00 - Lieu à définir.

Chef de course: Mathys Lehmann (079/372 72 75)



EAU PLOMBERIE FERBLANTERIE

FOUNEX / VD
VERSOIX / GE

tél.: 022 - 776 75 83
Natel: 079 - 202 20 03
Email: efp@bluewin.ch



CHAUFFAGE



En tant que sociétaire Raiffeisen, **découvrez les Parcs suisses à moitié prix.**

En votre qualité de sociétaire Raiffeisen, vous pouvez visiter 3 Parcs suisses de votre choix à moitié prix. Le parc national suisse d'Engadine et 16 autres parcs ne demandent qu'à être découverts.
www.raiffeisen.ch/parcs



Banque Raiffeisen Nyon-La vallée
Nyon 022 365 14 00 - Mies 022 365 14 50 - Le Brassus 021 845 50 55

RAIFFEISEN



10.08 Refuge de Chalin (2595 m)

PD/AD



Départ à 6h00 de Prangins - Les Morettes pour l'alpage de Chindonne s/ Monthey (1604 m). Montée au refuge en passant par Valerette (1702m), Valère d'en Haut (1880m) puis l'Arête du Dardeu, le tout en 3-4 h. Dénivelé total env. 1000m. Descente par le même itinéraire. Limité à 12 participants. Parcours exposé au vide, personnes sensibles s'abstenir. Bonnes chaussures montantes, bâtons si nécessaire. Pic-nic de midi et boisson en suffisance.

Inscription par courriel du 01.07 au 31.07: mastau@bluewin.ch ou 079/792 61 68. Stamm au local le 8 août à 19h00.

Chef de course: Marianne Stäubli (022/361 43 04)

Adjoint: André Stäubli

10 - 11.08. Dom des Mischabel (4545m)

AD



Montée à la cabane du Dom depuis Randa. Ascension par la voie normale, via le Schallijoch. Longue course, dernière partie assez raide et parfois en glace. Limité à 6 participants et en fonction des 1er de cordée. Matériel complet pour glacier.

Inscription par courriel du 01.06 au 21.07: mathys.lehmann@bluewin.ch ou au 079/372 72 75. Stamm au local le 8 août à 19h00.

Chef de course: Mathys Lehmann (079/372 72 75)

Adjoint: Jacques Troxler (022/366 39 30)

11.08 Col de la Terrasse par Tré-les-Eaux (2648 m)

PD



Depuis le Couteret, remontée du vallon de Tré-les-Eaux pour atteindre le col de la Terrasse. Descente sur les chalets de Loria. Horaire global env. 7h. Difficulté T2/T3. Limité à 12 participants. Bonnes chaussures, bâtons si nécessaire.

Inscription par courriel du 18.07 au 05.08: spezet@bluewin.ch ou au 022/369 12 15. Stamm au local le 8 août à 19h00.

Chef de course: Sylvette Pezet (022/369 12 15)

17 - 18.08 Aiguille de la Tsa: Face E (3668m)

AD



Samedi, montée à la cabane Bertol depuis Arolla. Dimanche, marche d'approche via les glaciers de Mt Miné et de l'Aiguille. Escalade ludique (3b), avec un passage gazeux. Chaussons d'escalade en option. Max 6 personnes. Crampons, piolet, matériel d'escalade.

Inscription par courriel du 01.06 au 15.08: mariezitkova@bluewin.ch. Stamm au local le 15 juillet à 19h00.

Chef de course: Marie Zitkova (079/236 09 14)

Les courses



17 - 18.08 Lohnerhütte - Engstligenalp

AD



Départ à 6h de Nyon. Téléphérique Kandersteg- Allmenalp (1723m), montée au col (2411m), descente à Schrickmatte (1812m), puis à la cabane Lohner (2171m). Env. 6h de marche. Dimanche, cabane Lohner, Artelegrat, Schwarzgrätli, Schwarzenbach, Sunbüel, 6h de marche. Course réservée aux bons marcheurs. Passages exposés, câbles et chaînes pour atteindre la cabane.

Inscription par courriel avant le 04.08: pmischler@bluewin.ch. Stamm au local le 15 août à 19h00.

Chef de course: Pierre Mischler (021/825 17 03)

Adjoint: Urs Heger (022/369 28 30)

24 - 25.08 Trifthütte par le pont du Trift

4



Départ 6h30 des Morettes à Prangins, montée de Chäppeli à la Windegg hütte, 950 m+. Le dimanche montée à la Trifthütte par le pont du Trift, puis retour à Nyon. Course réservée aux bons marcheurs.

Inscription du 29.07 au 20.08 par courriel: rose-line@bluewin.ch. Stamm au local le 22 août à 19h00.

Chef de course: Roseline Hanhart (079/611 78 25)

Adjoint: Marianne Stäubli (022/361 43 04)

25 - 30.08 Trek en Haute Engadine (avec CAS Diablerets)

PD/AD



Course organisée avec la section des Diablerets (Lausanne). Itinéraire: Pontresina - Coaz Hütte - Maloja - Juf - Tga - Julier - Sils. Bonne condition physique: 6 jours de marche, avec des étapes de 1400m de dénivelé et 7h de marche. Limité à 12 participants, répartis également par section.

Inscription par courriel du 15.06 au 12.07:

vice-president@cas-la-dole.ch. Stamm au local le 15 août à 19h00.

Chef de course: Philip Keller (078/749 86 61)

31.08 Via ferrata—Fort l'Ecluse

AD



Jolie via ferrate, courte mais aérienne, située au dessus du Rhône, entre Collonges et Léaz (direction Bellegarde). Possibilité de visiter le fort à l'issue de l'escalade. Matériel complet pour via ferrata.

Inscription par courriel du 01.07 au 27.08: mathys.lehmann@bluewin.ch ou au 079/372 72 75. Pas de stamm.

Chef de course: Mathys Lehmann (079/372 72 75)

31.08 - 01.09 Bächlital

D



Samedi, départ 6h00 du P des Morettes. Montée au Grimsel, puis à la cabane Bächlital. Grimpe l'après-midi. Dimanche: escalade de longues voies (5 à 6L; granit). Réservé aux grimpeurs bien entraînés; limité à 8 personnes.

Inscription par courriel du 15.07 au 15.08: cpilloud@juracime.ch. Stamm au local le 29 août à 19h00.

Chef de course: Claude Pilloud (079/772 63 20)

Les courses



07 - 08.09 Weissmies (4017m)

AD



Montée en 3-4h à la cabane Almagellerhütte (2897m). Le dimanche montée en 4-5h au sommet. Petite escalade à la montée, probablement avec les crampons. Descente par le Triftgletscher. Expérience de la haute montagne indispensable. Limité à 8 participants et selon nombre de 1er de cordée. Matériel complet pour glacier.

Inscription par courriel dès le 01.08: nils@gindrat.com, renseignements au 079/527 29 29. Stamm au local le 5 septembre à 19h00.

Chef de course: Nils Gindrat (079/527 29 29)

07 - 08.09 Couronne de Bréona (3159 m) en traversée

AD



Samedi soir, bivouac proche du parking à l'extrémité sud du lac de Moiry, avec fondue :-))) Dimanche, course d'arête, 724 m de dénivelé. Inscription par courriel du 15.08 au 05.09: cfayet@bluewin.ch. Pas de stamm.

Chef de course: Claude Fayet (078/713 58 85)

14 - 16.09 Escalade dans la région du Grimsel

D



Jeûne fédéral: 3 jours d'escalade sur le superbe granit de la région du Grimsel (alpes bernoises). Limité à 12 participants.

Inscription par courriel dès le 15.08: frank.bussink@bt.com. Stamm au local le 12.09 à 19h00.

Chef de course: Frank Bussink (079/800 00 78)

JEUDISTES

13.06 Refuge de Mayere, Crête des Saix, Refuge de Doran

PD



Belle course au-dessus de Sallanches en France avec très belle vue du Mont-Blanc et la Pointe Percée. A la montée à la Crête des Saix il y a un passage un peu vertigineux. 4h30 /+900m.

Chef de course: Sharon Bryand (022/367 18 53)

20.06 Flore du flanc nord de la Dôle

F



Excursion botanique à la découverte de la richesse floristique du Jura et notamment de quelques plantes rares en Suisse. 3h30 +/- 400m.

Chef de course: Alexandre Vez (022/369 18 87)

27.06 Les Lacs d'Antème

F



Les deux Lacs d'Antème depuis Champéry, Retour par la Galerie Défago 6h +/-1000m.

Chef de course: Niels Doble (022/367 12 53)

04.07 Lac Blanc par les Cheserys

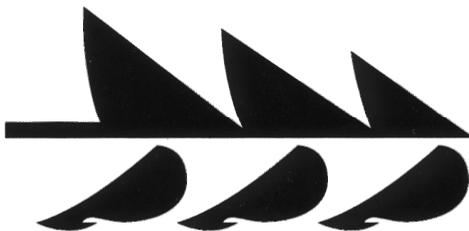
AD



Pentes soutenues, quelques passages équipés de câbles et échelles à la montée et à la descente. Demande de l'attention en raison du vide. Limité à 12 personnes. 5-6h +/-935m.

Chef de course: Sylvette Pezet (022/369 12 15)

ASSOCIATION GENEVAY
GUENIN



ABATTAGE · ÉLAGAGE
BOIS DE CHEMINÉE

LA RAVIÈRE · 1269 BASSINS

022 / 366 15 46 · 022 / 366 46 43

Découvrez le monde à pied



**Du voyage
découverte
au grand
trekking,
en petits
groupes
francophones**

Brochure sur demande



Tirawa

Rue du Petit-Chêne 28
1003 Lausanne

021 566 74 91

www.tirawa.ch

Les courses



04.07 JA Le bisse de Tsa-Crêta

F

Entre Mase et Suen. 4h +/- 490m.

Chef de course: Solange Hadjidakis (022/362 50 45)

04.07 - 05.07 Tour de la Pierra Menta (Beaufortain-F)

PD

J1: Cormet de Roseland, Combe de l'A Neuve: remonté d'une belle et sauvage combe jusqu'au refuge de Presset situé entre le lac du même nom et la célèbre Pierra Menta. J2: Lac d'Amour et balcon du lac de Roseland: nous longeons la Pierra Menta par son socle, descente sur le lac d'Amour et traversée en balcon. Encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état. Hébergement: en dortoir, refuge. Tarif: p.p. 190€ avec transport en minibus (max. 8 personnes).

J1: 4h +600 / -100m. // J2: 5h +400 / -800m.

Délai d'inscription: 28.03.2013

Chef de course: Monika Cometti (021/824 19 48)

06.07 - 14.07 150ème CAS - Trek Rochefort - Arpittetaz



Infos détaillées - voir insertion

Chef de course: Albert Rusterholz (022/367 16 04)

11.07 Pointe de la Chavasse

PD

Depuis le col de Ramaz, dans la région de Sommand. 5h30 +850m.

Chef de course: Monika Cometti (021/824 19 48)

11.07 Col de la Forclaz à Champex (VS)

F

Du col de la Forclaz sentier en pente douce jusqu'à l'alpage de la Giète, puis celui de la Bovine. Ensuite descente au fond du vallon de La Jure puis le Plan-de-l'Au, Champex-d'en-Haut et enfin la station de Champex-Lac. 4h45 +730/-790m.

Chef de course: Jacques Laffitte (022/366 11 56)

18.07 JA Place d'Armes - Pré-aux-Veaux

F

3h / 300m.

Chef de course: Gérard Bohner (022/361 56 01)

25.07 La Tournette (Annecy)

AD

Pentes soutenues, sentiers escarpés, aérien, équipé de câbles et marches-pieds. Limité à 12 personnes. 5-6h +/-950m.

Chef de course: Sylvette Pezet (022/369 12 15)

01.08 Le Roc de la Vache, circuit

PD

Zinal, Lac d'Arpittetaz, Roc de la Vache, Zinal 6h +/- 906m.

Chef de course: Rita Brunner (021/801 92 40)



**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

Chez Philou

Philippe GRANGE

**Grand-Rue
1268 Begnins
Tél. 022 366 13 14
Fax 022 366 30 60**



Christophe Domenig
Conseiller entreprises

La prévoyance et les assurances vie ont une grande importance de nos jours. En tant que conseiller en assurances de la Mobilière, je suis à même de répondre à vos désirs et exigences dans ces deux domaines également.

La Mobilière

Assurances & prévoyance

Agence de Lancy, Pierre-Albert Magnin
Chemin des Semailles 2, 1212 Grand-Lancy
Téléphone 022 819 05 55, Fax 022 819 05 99
E-Mail geneve@mobi.ch, www.mobigeneve.ch

Christophe Domenig
Natel 079 620 03 02, christophe.domenig@mobi.ch

Les courses



01.08 - 02.08 1er Août à la cabane Arpitettaz (2j.) **PD**



Zinal, Lac d'Arpitettaz, cabane (nuitée) descente de la Cabane Arpitettaz par Roc de la Vache à Zinal. J1: 4h30 +1100m; J2: 3h -600+300-800.
Délai d'inscription: 27 juillet 2013

Chef de course: Rita Brunner (021/801 92 40)

08.08 Col de Bostan depuis les Allamans, Samoëns **PD**



Belle course avec vue sur les Dents du Midi. 6h +/-1000m.

Chef de course: Sharon Bryand (022/367 18 53)

14.08 - 16.08 Traversée de Kandersteg à Mürren (3 j./2 n.) **PD**



J1 Train -> Kandersteg + Oeschinen, puis montée à la Bluemlisalp (2834m.). J2 Descente dans Kiental et remontée à la Gspaltenhornhütte (2455m.). J3 Petite descente avant montée au col Sefinafurgha (2612m.), descente sur Mürren, et retour en train. J1 5h +1200m; J2 4h30 -1200/+800m; J3 4h30 +400/-1200m.

Délai d'inscription: 30 juin 2013

Chef de course: Albert Rusterholz (022/367 16 04)

15.08 Tour du Grand Chavalard **PD**



De l'Erié au lac de Fully puis montée agréable au col de Fenestral. Retour par Lui d'Août. 6h +/-750m.

Chef de course: Guy Bietenholz (022/361 39 85)

22.08 JA Charmey - Vounetse (1627m), alternative pour JR **F**



Itinéraire par La Vatia. Chasse « chez Dudu » à Tissinèva, (1474), retour en benne, possibilité de se baigner. 2h30 +760m.

Chef de course: Gérard Bohner (022/361 56 01)

22.08 - 23.08 Arête Bettmerhorn-Eggishorn (2j.) **AD**



J1: Fiescheralp-Märjelensee-Station Bettmerhorn-Riederalp; J2: Chemin UNESCO de Bettmerhorn à Eggishorn. J1 6h +500m; J2 5h +500/-1000m.

Délai d'inscription: 31 juillet 2013

Chef de course: Werner Burri (022/364 41 15)

29.08 Crêt du Midi - Le Louché - St.Martin **AD**



5h30 +720/-1630m

Chef de course: Pierre Laedermann (022/361 94 45)

29.08 JA St.Cergue - Mont Roux - Vermeilley **F**



Circuit. 4h30 +/- 240m.

Chef de course: Liliane Lambercy (022/361 10 77)

Les courses



05.09 Du Marchairuz à la vallée de Joux

F



Rte des Amburnex - Sèche de Gimel – Le Brassus et retour par Pierre à Escusson – Sèche des Amburnex. 5h +/- 310m.

Chef de course: Albert Rusterholz (022/367 16 04)

12.09 Crêt de la Neuve

F



Douce montée depuis la Vallée (Le Brassus), jusqu'au sommet, pic nic, et redescente sur la Côte (Marchissy) par le Sentier du Coq. 4h30 +468/-673m.

Chef de course: Michel Favre (022/361 94 15)

12.09 JA Hte Rte de la Riviera (Jaman-Sonloup)

F



4h30 +400/-1150m.

Chef de course: Gérard Bohner (022/361 56 01)

19.09 Bisse de Lens, moitié trajet avec 200m de dénivelé pour les +JA F



Bisse de Lens d'Icogne au Lac Zeusier (passages vertigineux, mais sécurisés), « petit colorado », gorges impressionnantes. 4h +800m.

Chef de course: Werner Burri (022/364 41 15)

 <p>www.arpitettaz.ch tél.cabane: +41 (0)27 475 40 28</p> <p>CAS Section LaDôle</p> 	<p>Bienvenue à la Cabane Arpitettaz</p>
 <p>sa flore</p>	 <p>sa faune</p> <ul style="list-style-type: none">* L'un des joyaux du Val d'Anniviers* 2786m, accessible en 4 heures depuis Zinal en été* Vue imprenable sur le Weisshorn, le Rothorn, le Besso... etc.* Gardiennée de la 2^{ème} quinzaine de juin à fin septembre* En hiver, intégrée dans la mythique Haute Route Impériale (se renseigner sur présence éventuelle d'un gardien : cabane@arpitettaz.ch)

Souvenirs partagés



Sortie ALPFAM du 26-27 janvier 2013 - Week-end de ski de fond aux Pralets

Départ du col de La Givrine pour six familles: certains feront le week-end en skating, d'autres en « classique ». Sur les pistes, en skating, ça avance vite...trop vite, donc on décide d'aller faire un peu de hors-piste pour faire durer le plaisir!

On arrive aux Pralets et on joue dans les dortoirs. Certains « geekent » et d'autres jouent au « loups perchés ».

On mange une bonne fondue, avec du thé. Plusieurs personnes profitent de la pleine lune pour aller faire une pistée: la machine vient de passer, c'est un régal...

Après une petite nuit et un bon petit déjeuner, nous partons en direction d'Arzier. Peu après notre départ, et après les premières chutes, nous avons eu la chance d'observer, de loin, un grand tétras. Pour mieux profiter des descentes, on monte sur toutes les collines, ce qui donne lieu à quelques chutes mémorables.



Après un pic-nic, nous rejoignons la gare d'Arzier les skis au pieds.

Merci à Jean Marc et Anne d'avoir

organisé cette sortie, de la part des participants: Florian et Océane, Basile et Benoit, Charlotte et Timéo, Scott et sa sœur, Loïc, Matthieu et Paul, tous accompagnés de leur parents.

Linda Cretegnny

Week-end hors-piste à Leysin 2-3.02.2013

On connaît Christian non seulement comme chef de course enthousiaste et organisateur avisé mais aussi comme responsable du bulletin, activités faisant partie de ses nombreux engagements pour la vitalité de notre club. Mais qui aurait imaginé que Christian soit aussi amateur de paris? Ce défilà, il fallait oser le relever: organiser un week-end de ski freeride dans une station à caractère familial, entre 1300 et 2100 m. d'altitude.

Le programme annoncé (acclimatation et technique hors-piste + sortie rando pour tous niveaux) a suscité l'adhésion de quelques 37 participants comprenant un certain nombre de fidèles. Il a bien atteint son but, puisqu'il a également suscité l'intérêt de plusieurs nouveaux membres, tout en permettant à quelques anciens de se laisser convaincre par des objectifs raisonnables. Chacun a pu ainsi développer ses talents à sa mesure.

Après un court déplacement d'une centaine de kilomètres, nous déposons rapidement nos sacs de voyage au Chalet des Esserts, colonie de vacances de Montreux, où Christian a déjà pris le soin d'acheminer vendredi toutes les provisions nécessaires pour le repas du soir et le petit déjeuner. Cet hébergement spacieux, très bien aménagé et confortable, nous offre un

Souvenirs partagés



lieu de détente dans un cadre très agréable.

Samedi, selon un principe éprouvé, nous utilisons les remontées mécaniques pour économiser nos forces et nous concentrer sur la technique de ski en multipliant les descentes à côté des pistes. Une couche de neige fraîche tombée la veille nous gratifie de conditions propices à ce type d'exercice, ceci d'autant plus que la visibilité, déjà suffisante en début de matinée, ne cesse de s'améliorer encore en cours de journée.

Après quelques descentes d'échauffement, notre guide, François Germain, nous fait traverser un court passage boisé en bordure de la piste noire pour tester nos limites. Il nous emmène ensuite dans une belle combe vierge où nous avons tout loisir de tester le rebond de nos skis dans cette couche de poudreuse fraîche. Le groupe de Daniel nous rejoint. Nous fusionnons les deux groupes et François nous propose un couloir « juste un cran audessus » tout aussi vierge et poudreux. Après la pause, notre guide sort une nouvelle carte de sa manche et nous emmène dans un nouveau couloir « de même niveau » sauf que les trente premiers mètres sont raides et verglacés...

De retour au chalet, chacun s'installe confortablement et prend plaisir à bavarder pendant l'apéritif et le copieux repas préparé par Christian et sa brigade. Pendant la soirée, de nouvelles chutes de neige viennent effacer nos traces, puis le ciel se dégage et nous laisse voir la lune et les étoiles.

Petit déjeuner avec bircher, fromage, pain frais et croissants du matin, nous sommes traités comme à l'hôtel. Dimanche, François doit surfer entre les

risques d'avalanche marqués à forts. Nous éviterons donc les pentes les plus exposées. Notre guide conduit tout le groupe au pied de la Tour de Famelon et chacun le suit à son rythme. Nous déposons les skis et nous faisons les derniers cinquante mètres à pieds jusqu'au sommet. Pour la descente, le groupe se sépare. Les uns suivent le chemin de montée. En haut, il a passablement soufflé et la surface de la neige se présente comme un champ de vagues. A nous d'exercer le virage sauté! François emmène les autres sur le dôme voisin, sur les Truex, pour chercher de la meilleure neige où chacun pourra donner libre cours à ses envies.

Oui, il y a bel et bien des possibilités de ski hors-piste à Leysin, mais cela doit rester confidentiel. Nous remercions chaleureusement Christian de son organisation exemplaire ainsi que François et tous les moniteurs bénévoles qui ont su nous motiver pour notre plus grand plaisir.

Denis Chérix

Organiser un déplacement et week-end pour 40 personnes n'est pas aisé. Veuillez noter sur vos agendas les 8/9 février 2014, vous êtes invités à m'accompagner à Loèche-les-Bains avec nuit au restaurant hôtel de la Gemmi, au sommet du téléphérique. De prestigieux sommets vous attendent pour l'effort et la vue panoramique sur les Alpes valaisannes. Le programme complet vous sera présenté en fin d'année.

Christian Spahnli

Souvenirs partagés



Course de La Dent de Valerette 09 février 2013

A hiver exceptionnel, décisions exceptionnelles: notre chef de course, André, eut tôt fait de changer le but de la course à cause d'un fort danger d'avalanches. En lieu et place de la Dent de Valerette, il proposa de nous amener à la Bovonne.

Ce dimanche matin, sur l'autoroute, dès la sortie de Lausanne en direction du Valais, sévit une incroyable tempête de neige: nous étions plusieurs à dire que jamais auparavant, nous avions vécu chose pareille sur cette route. La veille, la météo avait annoncé quelques faibles chutes de neige locales. Donc visiblement, et plus particulièrement un dimanche matin, le service des chaussées n'était pas préparé à une telle furie de l'hiver: les chasse-neige étaient invisibles sur tout le tronçon et les voitures roulaient à la queue leu leu sur une seule chaussée, à une vitesse fortement réduite. Drôle de sensation de voir défiler (du peu que l'on pouvait voir!) un paysage qui se drapait d'un épais manteau blanc.

Monter à Gryon par une route secondaire: ce fut le défi d'André! Mais sa voiture ne l'entendait pas de cette oreille: André fut obligé de s'arrêter pour mettre les chaînes. Les deux autres véhicules, pourvus d'une traction 4x4, passaient sans trop de problèmes mais nécessitaient une très grande attention du conducteur/de la conductrice. Ce jour-là, il semblait que le Chablais ait été particulièrement visé par les chutes de neige.

La montée à la Bovonne se fit dans des conditions déjà meilleures: la neige avait cessé de tomber, mais la

visibilité restait réduite. Petit arrêt au chalet qu'André et Marianne louent depuis longtemps à l'alpage de Bovonne: selon une estimation, la couche de neige sur le toit devait s'approcher d'un mètre et demi.

Proche du sommet de la Bovonne, dans une pente abrupte, nous pûmes rapidement entrevoir deux chamois, enfouis jusqu'au ventre dans la neige profonde.

Pauvres bêtes: dans de telles conditions, en cas de fuite, leur vie est mise en danger. Mais là, une fuite dans cette quantité de neige n'était simplement pas possible.

Les conditions étant trop mauvaises au sommet pour pique-niquer, André décida d'entamer rapidement la descente. Pour cette dernière, il y avait ceux qui maîtrisent la technique de ski dans une poudreuse profonde et ceux qui ne la maîtrisent pas. Marianne a donné l'exemple de ce qui est possible. Par contre la scripte a trouvé la descente bien pénible. Bref, nous sommes bien arrivés en bas et à Gryon, dans le seul petit restaurant ouvert, la jeune patronne, bien aimable, nous a même permis de manger notre pique-nique.

Merci André, d'avoir bien voulu organiser cette course unique au vu des conditions météorologiques.

Les participants: Anne, Annie, Benedicte, Ernest, Manu, Marianne, Oriane, Serge, Sylvette.

Denise



DRAGON
A T L A N G E

EASTPAK
BUILT TO RESIST



BON D'ACHAT
CHF 50.-

VALABLE A PARTIR DE CHF 250.-
NON-CUMULABLE AVEC D'AUTRES BONS.
IL EST ACCEPTE UNIQUEMENT SUR LA CONFECTION,
SACS EASTPAK, LUNETTES DRAGON, CHAUSSURES GLOBE.
VALABLE JUSQU'AU 31 DECEMBRE 2013



la maîtrise de votre image



scan
graphic

scan graphic sa
solutions préresse

www.scan-graphic.ch

24a, route de duillier
1260 nyon / suisse

t +41 (0)22 994 7488
f +41 (0)22 994 7489

Souvenirs partagés



Col de Fenestral en traversée 9 mars 2013

Tout commence tôt un samedi matin, trop tôt peut-être, mais pas assez pour Christian qui décide, lors du stamm auquel j'avoue que je n'ai pas participé, d'avancer l'heure du rdv de 20 minutes.

Donc 06h27 précises, parking des Morrettes. Pas d'attroupement en vue, je ne serai pas le maillon faible aujourd'hui, du moins sans skis aux pieds. Pas le temps d'éteindre le moteur que l'on toque à ma fenêtre. Surprise, c'est Louis qui me dit que nous sommes les derniers et que c'est à la gare de Salvan, endroit où l'on peut voir, d'après Christian, des trains et des rails, que l'on se rejoint.

Arrivé à Salvan, c'est donc en train que nous rallions Finhaut afin de commencer cette journée de randonnée. Le wagon est à nous et le temps plutôt gris.

Nous traversons le village de Finhaut pour trouver les premières traces de neige. En effet, la météo à été printanière cette semaine et nous oblige à déchausser plusieurs fois nos skis avant de sortir de la forêt.

Le temps s'améliorant à mesure que nous avançons, la neige se fait lourde, les bières de la veille me font croire que des bottes se sont formées sous mes skis, ce qui est le cas pour certains. Petite pause avant de rentrer dans le vif du sujet et d'attaquer les premières conversions, les vestes sont mises dans les sacs, malgré l'heure et le ciel encore couvert.

La pente est soutenue et la chaleur bien présente et c'est difficilement que j'arrive au col. Content de m'arrêter, c'est avec un magnifique panorama

que nous mangeons et nous préparons pour la descente, qui se fera sur l'autre versant.

La neige fut superbe sur le haut de la pente et le paysage magnifique. Le bas fut peut-être un peu plus scabreux, avec des passages sur d'anciens cônes d'avalanche où nous voyons plusieurs groupes de chamois et une arrivée approximative par la forêt qui, je crois, nous a tous bien fatigués.

Retour à Salvan en train et rendez-vous pour un verre attendu par tout le monde afin de clôturer cette belle journée printanière.

Un grand merci à toute l'équipe ainsi qu'à Christian et Philippe, nos guides.

Hakim

Pointe de Tsavolires, 16.03.2013

Température -12C°

Chef de course: Christian Spahni

Participants: Denis C, Jean D., Joseph P, Oriane D., Elisabeth K., Oliver VB, Guy W., Bernard W., Hugo L., François D. et Filip VH)



Souvenirs partagés



Après un peu de confusion sur le lieu de rendez-vous, toute l'équipe se retrouve à l'entrée du village de St-Martin. Nous sommes un groupe de taille « équipe de foot », avec en plus quelques réserves, donc le chef de course, Christian, qui doit garder l'œil bien ouvert.

Il fait grand beau, et Christian est très motivé pour attaquer la montée.

Le début de la course passe par la forêt, et comme il n'a pas neigé depuis 3 semaines, la surface est verglacée. Christian nous conseille de mettre tout de suite les couteaux.

Malgré la taille du groupe, la montée à travers la forêt se fait dans un grand silence. Une fois sorti de la forêt, nous enlevons les couteaux. La montée continue en plein soleil, direction la cabane des Becs de Bosson.

Avant d'arriver près des Becs de Bosson, la troupe se divise en deux.

Le premier groupe, surveillé par Bernard, reste près de la cabane des Becs de Bosson. Le deuxième groupe, guidé par Christian, monte au sommet de la pointe de Tsavolires, d'où nous avons une vue superbe sur le Pas de Lona. Une montée qui fait battre le cœur des vététistes qui sont parmi nous encore plus vite.

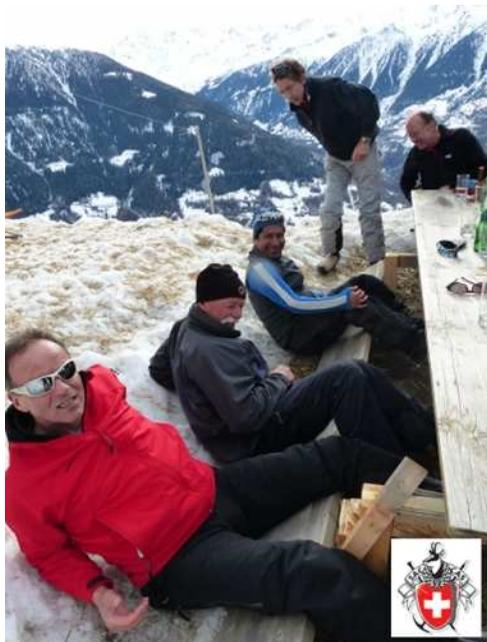
Une fois redescendus, les deux groupes se rejoignent. Nous prenons un lunch tous ensemble à l'abri du vent.

Malgré l'absence de chute de neige depuis plusieurs semaines, la qualité de la neige, certes cartonnée par endroit, est mieux que prévue.

Juste avant de rentrer dans la forêt, nous faisons une dernière pause pique-nique. La descente ne se fait pas par la même route, mais par un chemin

de raquettes bien balisé.

A côté du parking, il y avait un petit bar où nous avons pu apaiser notre soif.



Malheureusement, le moment de rentrer était venu.

Filip

Souvenirs partagés



Mont-Gelé, 23-24.03 2013

Participants: André, Marianne, Lydia, Roland, Elsbeth, Oriane, Isabelle, Bernard, Roseline, Pierre, Sylvette, Nicolas, William, Arlette.

Vu les prévisions, je m'attends à recevoir un appel d'André, l'organisateur de la course, pour m'annoncer qu'il renonce. Eh bien non, selon le principe bien connu des fidèles du CAS: les seules courses vraiment ratées sont celles qui sont annulées. Donc nous partons tôt pour arriver avant la pluie: Martigny, tunnel du Grand St-Bernard, Valpelline, plus précisément Dzovenno (1575m). Le versant sud sur lequel nous allons monter est dépourvu de neige jusqu'au dernier village et nous nous demandons combien de temps nous allons devoir porter. Heureusement, ce ne sera finalement qu'une dizaine de minutes. Nous montons sans encombre jusqu'à la cabane de Crête-Sèche (2410m) et arrivons alors qu'il commence à neigotter et que le brouillard s'installe. Il n'est que 13 h et il faut occuper l'après-midi: jass, journal, discussions... pas vraiment envie d'aller faire une sieste dans des dortoirs humides et glacés.

Suspense le lendemain matin lorsque nous ouvrons les yeux: hélas, tout est gris. Le brouillard est tout proche et la neige tombe sans relâche. Quatre mordus (Bernard, Pierre, Nicolas et William) chaussent tout de même leurs lattes pour aller se défouler. Ils montent une heure dans des conditions peu engageantes (pour les autres). Les autres se préparent à descendre. La neige n'est pas poudreuse (c'est le moins que l'on puisse dire), il y a du brouillard et il fait jour blanc. André nous fait courageuse-

ment une trace que nous suivons fidèlement.

Arrivés en bas sans problèmes, nous allons attendre les vrais sportifs au bistro. Finalement, nous nous sommes aérés et avons passé des moments agréables en bonne compagnie... c'est aussi cela le CAS.

Un grand merci à André et aux autres chefs de course.

Arlette Winkler

Mont-Rogneux / Le Buet 23.03.2013

Le lundi précédent, il a neigé plus de 60 cm de fraîche. Toute la semaine, je suis à l'écoute du niveau de danger et de la météo pour le samedi. J'ai un plan B dans la tête le soir du stamm, mais je réserve ma décision.

Le rendez-vous est pris pour les membres de la section, que des mecs pour une fois, c'est peut-être les 1800 m de dénivelé qui ont laissé sur la côte vaudoise la gent féminine?

Guy, Joseph, François, Niall et Jean me rejoignent à notre rdv de Martigny. La nuit et la météo ont confirmé la décision de changer d'itinéraire, la région du Buet est sous de gros nuages et nous nous rendons direction le Rogneux avec un foehn protecteur qui va nous garantir un soleil maximal.

Le Rogneux, c'est l'endroit où il faut être pour rencontrer des membres de la section; à peine la voiture garée, nous rencontrons Olivier et Madeleine qui feront la course en partie avec nous (une première!), plus loin Philippe et Daniela avec Vincent, un ami valaisan, sont aussi sur le parcours. Au début, j'ai peut être poussé le ré-

Souvenirs partagés



gime des moteurs à peaux de phoque pour évaluer les mecs de la section... Plus haut, avant la cabane Brunet, nous avons repris notre rythme de clubistes et c'est sous le soleil que nous entamons la fin des 1800m de montée. Un foehn persistant et fort nous attend pour les derniers mètres de l'ascension, le pique-nique attendra, et nous entamons la descente dans toutes les neiges possibles (poudreuse un peu, trafolée beaucoup et printanière à la folie). Une petite halte à la cabane; la bière attendra jusqu'à Lourtier.

Beaucoup de plaisir d'avoir fait cette course, préservée de la mauvaise météo du week-end, en compagnie de nouveaux membres de la section bien affûtés. C'est ma dernière course au programme de l'hiver, mais Pâques arrive et j'ai plein de dénivelés à parcourir dans ma tête.

A bientôt,

Christian Spahn

Wildstrubel, 29-30.03 2013

Jacques et Urs, les organisateurs de notre week-end, sont plutôt optimistes et décident de partir malgré la météo. Nous sommes 6 à prendre le train et 3 nous rejoignent en voiture. Denise a malheureusement (ou heureusement pour elle ?) raté le train et pourra rester au chaud et au sec. Nous nous offrons un café au restaurant de la Gemmi en sortant du téléphérique, le temps de méditer sur la suite des opérations. Il aurait dû faire beau vendredi (dixit MétéoSuisse), mais nous cherchons en vain le soleil. Nous décidons de prendre le chemin de la cabane Lämmeren et de décider en route si nous montons au Daubenhorn

comme prévu. La salle est vitrée et offre une vue magnifique. Surprise, un gypaète barbu vient tourner tout près et nous permet de l'admirer longuement et en détail.

Plus nous avançons, plus le ciel se charge. Nous décidons donc d'aller directement à la cabane. Petite difficulté, une pente raide qui paraît tout à fait praticable avec la nouvelle neige, mais la couche fraîche couvre une pente glacée qui se révèle trop glissante en ligne directe. Nos chevaliers servants nous font une belle trace sous les rochers et finalement nous passons l'obstacle facilement.

La cabane est très accueillante et nous nous installons pour l'après-midi (il n'est même pas 13h). Les gâteaux et les cafés-maison nous consolent de notre arrivée prématurée... puis nous nous occupons: discussions et folles parties de TOC pour certains, jusqu'au repas et même au-delà.

Le lendemain matin, il neige à l'horizontale. Jacques hésite à rentrer tout de suite, mais nous le convainquons de faire un petit tour pour nous dérouiller les jambes et nous montons au Roter Tutz, une course facile au départ de la cabane. Heureusement, quelqu'un a déjà fait la trace, car il y a à peu près 30 cm de neige fraîche assez lourde. Nous arrivons au sommet après env. 1h30 de montée. Ceux qui nous ont précédés cherchent leur chemin pour descendre sur Kandersteg. Vu les conditions, nous préférons être à notre place qu'à la leur. La descente... pour autant que l'on puisse appeler ça une descente, est plutôt laborieuse. Jour blanc parfait, épaisse couche de neige lourde, nous faisons des traversées en nous demandant parfois si nous descendons ou si nous montons. Quelques plongées specta-

Souvenirs partagés



culaires la tête la première sont le prix à payer pour ouvrir la marche.

Nous finissons tout de même par rejoindre la cabane où nous reprenons les affaires que nous y avons laissées. Le retour au téléphérique est assez pénible, car il y a un long plat et nos skis collent, certains n'ont même plus besoin de peaux pour faire de petites montées. Pour le dernier bout, il faut tout de même remettre les peaux. Petit arrêt au restaurant, puis rentrée assez rapide, avec d'excellentes correspondances, et surtout pas de stress de bouchons... Le Wildstrubel, ce sera pour l'année prochaine, peut-être...

Merci à nos chefs Jacques et Urs, de la part de Anne, Sibylle, Mathys, Denis, Marcel, Pierre C. et Arlette.

Arlette Winkler

Week-end au Wildhorn, 6-7 avril 2013

Chefs de course: Urs H., Jacques T.

Participants: Oriane D., Carine F., Arlette W., Elsbeth K., Alice C., Odile B., Marcel P., William F., Nicolas A.

Le beau n'était pas au rendez-vous pour notre course, samedi matin près de la Lenk. Heureusement, le coup de fil d'Urs au restaurant Alpenrösli a convaincu la patronne de nous ouvrir pour un café réconfortant! Un bref trajet en taxi nous mènera ensuite à Iffigenalp, vrai départ de la course. Celle-ci doit normalement nous mener à la Wildhornhütte (2303m), puis au Schniderhore (2937), mais le brouillard contrariera les projets. La montée est ralentie par l'absence de visibilité et les gps sont mis à contribution pour arriver à la cabane. Nous avons toute-

fois la chance d'apercevoir le soleil à plusieurs reprises. Il semble qu'il joue à cache-cache dans les nappes de brouillard, ce qui nous permet d'apprécier quand même le paysage environnant!

Après le repas à la cabane, la purée de pois nous enveloppe totalement et on ne sait pas s'il faut renoncer au sommet ou espérer que plus haut le soleil brille. Urs nous propose alors un compromis: monter encore de quelques 400m, jusqu'au col le Schnidejoch. Malgré l'aide précieuse des gps, nous nous arrêterons finalement juste en-dessous, l'après-midi étant déjà bien avancée, la neige peu engageante et la visibilité de toute façon à peu près inexistante. C'est encore au gps que nous retrouvons le chemin de la cabane, où nous passons une soirée reposante, animée de cartes et d'un excellent repas.

Dimanche matin au déjeuner, le temps ne semble pas s'être amélioré. Nous partons toutefois selon l'horaire prévu et n'aurons pas à le regretter: le brouillard s'arrête en fait environ 50m au-dessus de la cabane! S'il n'a cessé de monter et descendre toute la journée, il ne nous a pas rattrapé et la course nous a offert, en plein soleil, un magnifique panorama. Il fait chaud, la vue est splendide et la course très agréable, malgré l'embouteillage au sommet (4 groupes en plus du nôtre...).

La descente nous réservera la bonne surprise d'une neige magnifique jusqu'à la cabane, ce que les conditions de la veille ne laissaient pas vraiment prévoir. Après ce superbe ski, un dernier café à la Wildhornhütte, puis nous poursuivons notre descente jusqu'au Iffigsee (2065m). Une dernière mon-



DECOUVERTE ET RANDONNEE

Soif d'évasion ? de Grands Espaces ? Le dépaysement est là, tout près de chez vous. A pied ou en raquettes, Jura-Trek vous emmène en randonnée à la découverte de la faune, la flore et des gens qui peuplent le Jura et les Alpes, contactez-nous !

Jura-Trek
Michel Ruffieux
Ch. de la Fin d'Enhaut 23
CH-1269 Bassins / Switzerland

Tel. +41 79 7751024
E-mail: michel.ruffieux@jura-trek.ch
site web : www.jura-trek.ch



VACANCES DE VOILE



SEMAINES DE VOILE DECOUVERTES ...



POUR EN SAVOIR PLUS SUR
NOS DESTINATIONS EN

2013 ET 2014

VISITEZ

NOTRE SITE !

WWW.READY2CASTOFF.COM

Info@ready2castoff.com

Souvenirs partagés



téé nous attend alors jusqu'à l'Iffig-hore (2378m), afin de pouvoir retourner jusqu'au parking sans faire appel à un taxi. La dernière descente se fera dans une neige plus lourde et difficile à skier que le matin, avec des passages de slalom entre les arbres, mais toujours dans un paysage magnifique.

Finalement, un dernier verre à l'Alpenrösli et nous rentrons la tête encore pleine des images superbes récoltées durant la journée !

Un grand merci à Urs et Jacques pour la préparation de ce week-end.

Arlette Winkler

P.S : Merci à William et Nicolas qui ont mis leurs photos à disposition sur le site de la section.

Monts Telliers à la place du Rimpfischhorn, 21.04.2013

La course du week-end était le Rimpfischhorn au dessus de Saas, mais vu les précipitations de neige fraîche annoncées en altitude (70-100cm) on aurait brassé et prit beaucoup trop de risques en s'y rendant! Le danger d'avalanche est annoncé à 4 pour le samedi... Bref, yapafoto c'était pas pour ce week-end là qu'on allait faire ce sommet à ski...

Domage! Du coup, vu le danger d'avalanche annoncé et les conditions des derniers jours, nous nous sommes rendus au col du Gd St-Bernard pour aller en direction des Monts Telliers et voir si le sommet était faisable... A notre arrivée au parking, la tempéra-

ture est agréable pour mettre nos peaux mais on suppose que la poudreuse de la veille s'est déjà transformée... Ce qui s'avère malheureusement vrai! Bref, une montée tranquille dans la combe, avec le soleil c'est tout de même agréable.

Comme on est jamais content, on a trop chaud, trop froid, puis trop chaud, etc... Toujours est-il que le sommet est atteint, toujours avec le soleil et quelques nuages qui passent par là... La descente est entamée dans une neige de printemps changeante mais ça passe... Quelques belles chutes sans gravité à déclarer!

Ça s'avère même pas trop mal sur le haut. Bref, une journée au soleil et une alternative bienvenue pour cette dernière course de la saison pour la plupart d'entre nous! Merci à Frank l'organisateur de nous avoir déniché une course de remplacement sûre malgré les conditions!

Florian Zbinden

Participants: Odile Blondel, Filip Van Hoomissen, Mathys Lehmann, Nathalie Perroud, Olivier Van Bunnan, Christian Rheme, Frank Bussink, Florian Zbinden



PV de l'Assemblée Ordinaire

Jeudi 25 avril 2013, salle de la Colombière, Nyon

À 20h05, notre nouvelle présidente, Roseline Hanhart souhaite à toutes et à tous la bienvenue pour la deuxième assemblée de l'année.

Membre du comité présent :

Roseline Hanhart, présidente, Philip Keller, vice-président, Lotti Reuse, gestion des membres, Laurent Turin, responsable Rochefort, André Stäubli, responsable Arpitettaz, Denis Salomon, caissier, Claude Pilloud, responsable environnement.

Membres du comité excusés :

Doris Genoud, animation, Nils Gindrat, responsable commission des courses, Christian Spahni, responsable bulletin, Albert Rusterholz, responsable des joueurs et du local.

Ordre du jour

- 1. Communications du comité**
- 2. Présentation des nouveaux membres**
- 3. Propositions individuelles et divers**

Décès

Nous avons le douloureux devoir de vous annoncer les décès des membres suivants :

Charly Walter et Alexis Berdat.

Nos pensées sont avec Charly et Alexis. Nous souhaitons à leurs familles beaucoup de courage et de la consolation pendant cette période douloureuse.

Planification des activités du 150^{ème} Jubilé

Les programmes des festivités du jubilé avancent à grands pas. Au grand étonnement des organisateurs et de l'imprimerie, une erreur informatique s'est glissée dans la publication du trek. Les dates sont malheureusement illisibles sur le flyer qui a été distribué avec le bulletin. En entente avec l'imprimerie, une nouvelle insertion sera mise dans le prochain bulletin.

Il y a déjà huit inscriptions sur 18 places disponibles pour le trek qui est planifié du 6 au 13 juillet. Albert Rusterholz est confiant que le trek va se remplir.

Journée des portes ouvertes à Rochefort, le 6 juillet

La journée des portes ouvertes à la cabane de Rochefort s'annonce très festive. Plusieurs points forts sont à l'affiche, comme la présentation des chiens de sauvetage, de Stéphane Chiovini et son équipe, un atterrissage d'un hélicoptère de



la REGA avec une équipe de trois personnes. Cette démonstration sera possible sous réserve des conditions météorologiques favorables et d'éventuelle intervention d'urgence. Une chasse au trésor est organisée par Odile Blondel. Les visiteurs peuvent participer à un cours d'orientation qui est dirigé par Geneviève Decostère-Kerhuel et ceux qui souhaitent développer leur odorat pourront participer à la présentation des huiles essentielles de Jean-Marc. Voilà, une journée inoubliable et passionnante nous attend à Rochefort. On vous attend pour faire la fête.

Fête de jubilé à Arpittaz les 13 et 14 juillet

Evidemment la fête du jubilé continuera à la cabane Arpittaz. Une vingtaine de tentes pour dormir avec des matelas seront mis à disposition des visiteurs. Une tente-mess (grande tente qui sert comme cantine), des tables et des bancs seront également disponibles. Les participants qui peuvent monter leur propre équipement pour passer la nuit sont priés de le faire. Si vous avez des questions à ce sujet, veuillez prendre contact avec André Stäubli, l'intendant de la cabane Arpittaz. Pour les adeptes de la flore, un sentier botanique sera balisé. L'apéro et la soupe sont offerts à tous les participants.

Les soirées d'escalade le mardi soir

Pour les grimpeurs, veuillez prendre note qu'à partir du 30 avril la période des soirées d'escalade débute. Veuillez prendre contact avec le responsable de la soirée. Les sites de St. Georges et Vecancy seront publiés dans le prochain bulletin et sur notre page web, www.cas-la-dole.ch.

Cours de sécurité et sauvetage le 28 et 29 septembre

Un cours de sécurité et de sauvetage en montagne est organisé par le poste de secours de Raimeux et la section Prévôtoise du CAS. Pour les intéressés, il y a des prospectus à disposition.

Présentation des nouveaux membres

Nous avons le plaisir de vous présenter les nouveaux arrivés dans notre section.

Annelyse Pasquier Mosca	Individuel
Barbara Doerr	Famille
Maurane Doerr	Membre de famille
François Pythoud	Famille
Nini Pythoud	Membre de famille
Filip Van Hoomissen	Famille
Ann Van Loy	Membre de famille
Ellen Van Hoomissen	Membre de famille
Sophie Van Hoomissen	Membre de famille
Sarah Van Hoomissen	Membre de famille
Marina Belle	Individuel

OFFRE SPÉCIALE

20%

de remise à l'achat de lunettes complètes
équipées de verres traités Crizal Forte UV*



CrizalFORTE^{uv}



MAXIVUE
VOTRE OPTICIEN



OPTIQUE DE LA COMBE
Centre La Combe / 022 361 59 55

www.maxivue.ch

* Offre valable jusqu'au 30 juin 2013 selon conditions en magasin.



Propositions individuelles et diverses

André Stäubli nous rend attentif qu'il n'y aura pas de messe qui sera célébrée lors de la fête du jubilé à la cabane Arpitettaz les 13 et le 14 juillet. Dans le dernier PV du 14 février, il y a eu un malentendu et une confusion avec la dénomination de la tente-mess, qui était interprétée comme messe.

Il nous informe que le groupe de projet pour l'aménagement de la cabane Arpitettaz a eu une première séance avec les architectes. Il nous donnera plus d'informations lors de notre prochaine assemblée.

Notre présidente, Roseline Hanhart, nous rappelle que la prochaine assemblée aura **lieu le 13 juin au château de Prangins**. Jacques Troxler nous fera une présentation sur les ruches et l'apiculture en général. Profitez de venir découvrir ce monde des abeilles particulièrement important et intéressant pour la survie de notre planète.

Elle nous rappelle également que nous recherchons un ou une vice-président/e pour l'année prochaine. Parlez-en autour de vous et n'hésitez pas à prendre contact avec notre comité. Elle vous en remercie déjà. Surtout ne pas oublier que ce n'est pas parce que c'est difficile que l'on n'ose pas, mais que c'est parce que l'on n'ose pas que tout devient difficile.

2^{ème} partie:

Exposé de David Myers – expédition dans la Cordillère Blanche au Pérou et en Bolivie

David nous donne une sublime présentation de son expédition dans la région de la chaîne de montagnes Cordillère Blanche au Pérou. Les stupéfiantes photos des majestueux sommets comme l'Alpamayo, l'Artesonraju et l'Huascarán captivent l'auditoire très vite. Son humour britannique décroche plein de sourires auprès des spectateurs. C'est en 2004 que ce passionné de l'alpinisme est parti pour cette expédition pendant laquelle il a gravité des sommets de plus de 5'000 mètres. Sans doute, il nous a motivés et fascinés pour une future escapade vers des nouveaux horizons de haute montagne outre-mer. Nous le remercions vivement pour cette fascinante présentation, qui nous a permis de laisser s'envoler nos esprits.

Pour le comité,

Elsbeth Koehli

Le miel



*Le miel, un remède qui met du baume au corps.
On l'aime sur nos tartines, mais ses innombrables vertus peuvent
aussi adoucir notre quotidien.*

1/ CONTRE LES BRULURES LEGERES: On tartine un peu la zone où on s'est brûlé, (par exemple, en touchant par mégarde la grille bien chaude sortant un plat du four). Avant d'appliquer le miel, on n'oublie pas de glisser la partie lésée sous l'eau froide pendant dix minutes minimum. En cas de coups de soleil, il peut aussi apaiser la peau.

2/ CONTRE LES CRISES DE FOIE: Pour réguler la digestion, on évite les aliments gras, privilégier les fruits et légumes drainants (artichaut, betterave, concombre, pomme, raisin, citron etc.). Boire deux fois par jour un grand verre d'eau additionné du jus d'un demi-citron et d'une cuillère à soupe de miel de romarin. Ce dernier stimule le transit intestinal.

3/ CONTRE LES GERCURES : Sur les lèvres, appliquer le miel le soir au coucher, pour qu'il pénètre bien pendant la nuit. Sur les pieds ou les mains, il est préférable de le mélanger à de l'huile d'amande douce par exemple, et de laisser reposer une petite demi-heure avant de rincer.

4/ CONTRE LES PIQURES D'INSECTES: Ça gratouille ou ça chatouille ? Pour éviter d'en arriver au sang à force de gratter la piqûre du maudit moustique qui nous a gâché la nuit : un peu de miel sur la piqûre, ça détend tout de suite !

5/ LE MIEL ET LES GUEPES: Saison des grillades oblige, on peaufine sa stratégie anti-nuisibles en utilisant le précieux miel comme attrape-guêpes, histoire de pouvoir manger sa cote de boeuf sans en être infestée. On remplit une coupelle de miel et on la coiffe d'une bouteille en plastique coupée en deux et renversée. Imparable.

6/A CHAQUE MIEL SES VERTUS:

Châtaignier: pour la circulation sanguine et les rhumatismes.

Acacia: pour les troubles digestifs.

Lavande: pour soigner les cicatrices et désinfecter.

Romarin: pour stimuler la digestion et le foie.

Oranger: pour soigner la nervosité et les troubles du sommeil.

Thym: pour les voies respiratoires, la digestion, les infections et le sommeil.

Le miel c'est 80% de sucres (glucose et fructose) assimilés directement par l'organisme sans phase de digestion, cela repose le foie et le pancréas du coup !

Remise des textes pour le prochain bulletin No 4/2013

29 juillet 2013

Merci de respecter ce délai car nous ne pourrions sinon par les inclure dans le prochain bulletin. Merci d'envoyer vos textes en fichiers joints, les éventuelles photos (en haute qualité) également en fichiers joints séparés des textes, à l'adresse email: bulletin@cas-la-dole.ch