

# BULLETIN

## No 2/2016

Club Alpin Suisse

CAS La Dôle



Région Mont de Baulmes



# SECTION LA DÔLE

# Mariette Streit

## Nutrition Méthode Kousmine :

- Ateliers Saveurs - Santé
- Conseils personnalisés

## En groupes :

- Do-in
- Boucles des méridiens

## Soins :

- Reiki - Réflexologie
- Massage circulatoire des jambes
- Massage profond de la tête
- Fleurs de Bach



Ch. En Trembley 1  
1295 Mies  
Tél. 022 779 14 90  
+ répondeur  
Agréée ASCA

[mariette.streit@gmail.com](mailto:mariette.streit@gmail.com)  
[www.therapeutes-regionversoix.ch](http://www.therapeutes-regionversoix.ch)

du ski de rando

de l'alpinisme



de la grimpe....

et du voyage...





## CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

# Editorial

## 1<sup>ère</sup> partie

Le comité de la section la Dôle vous convie pour notre réunion hors de nos murs du local de la ruelle des Moulins à Nyon, de venir explorer ce bel écrin naturel et animalier qu'est le nouveau zoo de la Garenne. Ne peignez pas la girafe, ne soyez pas comme un vieil ours solitaire, ou tournez comme lion en cage, vous aurez l'occasion au pas de l'oie de découvrir à nouveau le nouveau zoo réaménagé. Vous pourrez faire le paon devant la caisse. Il est recommandé de ne pas payer en monnaie de singe afin de soutenir la Garenne. Ce n'est pas un miroir aux alouettes, vous ne serez pas le dindon de la farce, mais il vous sera demandé de ne pas nous poser un lapin pour cette occasion et avec vos yeux de lynx d'observer l'habitable naturel de ces animaux. Rusés comme le renard, vous saurez trouver entre chien (pas autorisés) et loup, le prédateur préféré. Sans filer comme un lièvre ou gueuler tel le putois, dans la volière, ayez le regard d'aigle, vous aurez les barbues sur vos têtes (pas l'EI, mais les gypaètes), vous vous croirez au Luxembourg avec le Grand-Duc, qu'hibou d'impatience. Curieux comme la belette, sans essayer vos larmes de crocodile sur une peau de chamois, vous pourrez passer du coq à l'âne, comme

### Bulletin CAS, Section La Dôle

Mai-juin 2016

No 2, Année 2016

Parution 6 fois par année

Editeurs: Christian Spahn, Jacques Flückiger

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](http://www.cas-la-dole.ch)

Webmaster: William Morf, [webmaster@cas-la-dole.ch](mailto:webmaster@cas-la-dole.ch)

### SOMMAIRE

Editorial	1-2
Comité et commissions	4
Communications	5
Convocation assemblée	6-7
Arpitettaz	9-13
Rapports divers	14-16
Les courses	23-34
Souvenirs partagés	35-43
Nouvelles de la famille	44
Délai remise des textes	44



je vous connais forts comme le bœuf à écouter comme bouc émissaire et lui faire des yeux de gazelle, le guide des lieux.

Sans prendre le taureau par les cornes, vous saurez lui tirer les vers du nez pour tout connaître de ce site. Mais revenons à nos moutons, vous serez à la Garenne pour écouter quelqu'un qui n'est pas une brebis galeuse et sans dormir comme le loir, j'espère que vous ne fuirez pas tel le serpent avant d'avoir avalé les couleuvres de notre président. Vous serez doux comme des agneaux, mais pas muets comme la carpe, mais plutôt bavard comme la pie aux propos de Daniel.

Dans les questions du jour, vous saurez lever le lièvre à propos. Après, comme vous aurez des grenouilles dans le ventre, vous pourrez croquer la pie en faisant le pied de grue devant un verre de vin blanc et des apéritifs de circonstance. Sans charmer les puces, ni manger tel un moineau évidemment. Sans devenir chèvre et sans prendre la mouche, j'espère que vous aurez apprécié le travail de votre Maître coq favori.

## 2ème partie

C'est le printemps, les journées se rallongent et la liste des écopés également. On dit bien qu'il ne faut pas tirer sur l'ambulance, mais là, la coupe est pleine. Notre ex-présidente Roseline qui telle une quille se fait ramasser sur les pentes abruptes de la lointaine Islande (entorse à la cheville, évacuation en skidoo, mais rétablissement rapide puisqu'elle sera au départ de la PDG), notre ex-caissier Denis Salamon, qui a mal goûté à la neige changeante de fin de course au Dolent (évacuation hélico avec opération au péroné), de quitter le comité laisse plus de loisirs, mais plus de séquelles aussi. Pour moi, les genoux sifflent encore et dès que vous me reverrez sur tel ou tel sommet, c'est que je serai ok. L'année précédente, c'était Nils, Roland ou André, chers membres de la Dôle, la grande prudence est de mise en montagne.

Christian Spahni

# 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>



## EAU PLOMBERIE FERBLANTERIE

FOUNEX / VD  
VERSOIX / GE

tél.: 022 - 776 75 83  
Natel: 079 - 202 20 03  
Email: [efp@bluewin.ch](mailto:efp@bluewin.ch)



## CHAUFFAGE

# Comité et commissions



## **Président:**

Daniel Baumgartner, 076 304 99 48  
Ch. du Crozet 1c, 1260 Nyon  
president@cas-la-dole.ch

## **Vice-présidente:**

Rocco Rondi, 078 850 31 41  
Rte de Divonne 13, 1260 Nyon  
vice\_president@cas-la-dole.ch

## **Secrétaire:**

Anne Bréchon, 079 799 67 91  
Rte de Tartegin 20, 1182 Gilly  
secretariat@cas-la-dole.ch

## **Caissier:**

Sybille Dürst, 079 826 51 41  
Ch. Des Fiérays 6, 1264 St-Cergue  
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 Chéserey 63, 1276 Gingins  
courses@cas-la-dole.ch

## **ALPFAM:**

Christine Bertholet Déjean, 076 424 52 88  
Rue de la Porcelaine 13, 1260 Nyon  
alpam@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  
Rte 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:**

Fabien Meylan, 079 825 82 39  
Rte de Saint-Vincent, 1183 Bursins  
aj@cas-la-dole.ch

## **Responsable Rochefort:**

Laurent Turin, 022 366 37 60  
Ch. de 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:**

Doris Genoud, 078 788 85 72  
Rte de Cité-Ouest 32, 1196 Gland  
local@cas-la-dole.ch

## **Commission environnement:**

Claude Pilloud, 079 772 63 20  
Ruelle du Puits 4, 1260 Le Vaud  
environnement@cas-la-dole.ch

## **Responsable bus:**

C & W Fankhauser, bus@cas-la-dole.ch  
Ch. des Morettes 5, 1197 Prangins

## **Guides de la Section:**

### **Guillaume Rubin**

022 368 03 73 - 079 373 68 33  
Ch. des Vernes 9, 1188 St-Georges  
guillaume.rubin@gmail.com

### **François Germain**

022 368 15 19 - 079 342 52 22  
Rte de Longirod 29, 1188 St-George  
fgermain@bluewin.ch

### **Florian Strauss**

Ch. des Planchettes 9, 1731 Ependes  
strauss@aventuresalpines.ch

### **Guillaume Guinault**

079 596 87 18  
Les Prasses 38, 1981 Vex



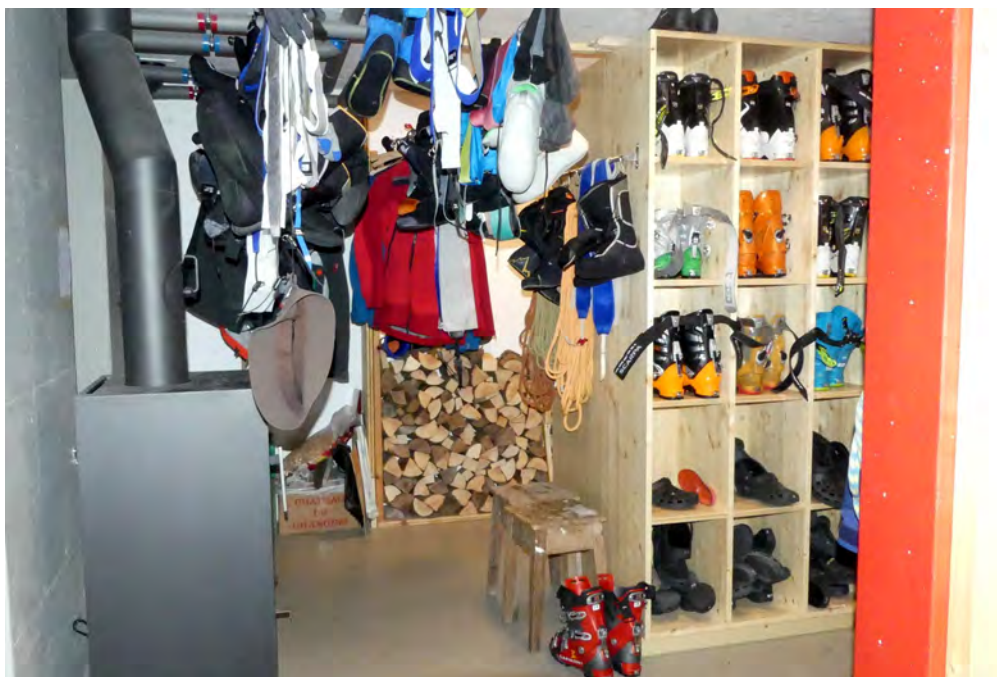
## Le fameux TROC du CAS La Dôle sera de retour en 2016

Après une année d'interruption, pour cause d'engagement intensif des organisatrices (teurs) pour le projet d'agrandissement de la Cabane Arpitettaz, le TROC sera de retour cette année, plus précisément les **4 et 5 novembre 2016**. Qu'on se le dise et qu'on le fasse savoir autour de soi !

Alors, avant de débarrasser définitivement vos affaires de sport et de montagne (habits, chaussures, skis, raquettes, matériel de sécurité, matériel de grimpe, sacs de montagne etc., pensez au TROC et gardez-les en réserve.

**Tous les membres de la Section** peuvent participer au troc. Des informations plus détaillées paraîtront dans un prochain bulletin. Cette année, le bénéfice du troc permettra de participer au financement d'une expédition qu'organise la Jeunesse de notre Section. Une très bonne raison de jouer le jeu !

L'équipe du Troc



# Convocation assemblée



## Assemblée ordinaire Extra-Muros

**Jeudi 9 juin 2016 à 18h30 au Zoo de la Garenne à Le Vaud**

### Ordre du jour :

Communications du comité  
Présentation des nouveaux membres  
Propositions individuelles et diverses

Les personnes qui le souhaitent devront visiter le zoo avant l'assemblée, car ses portes ferment à 18h00 (compter 1h30). L'entrée est à la charge des participants.

La section prend en charge la collation et la location de la salle.

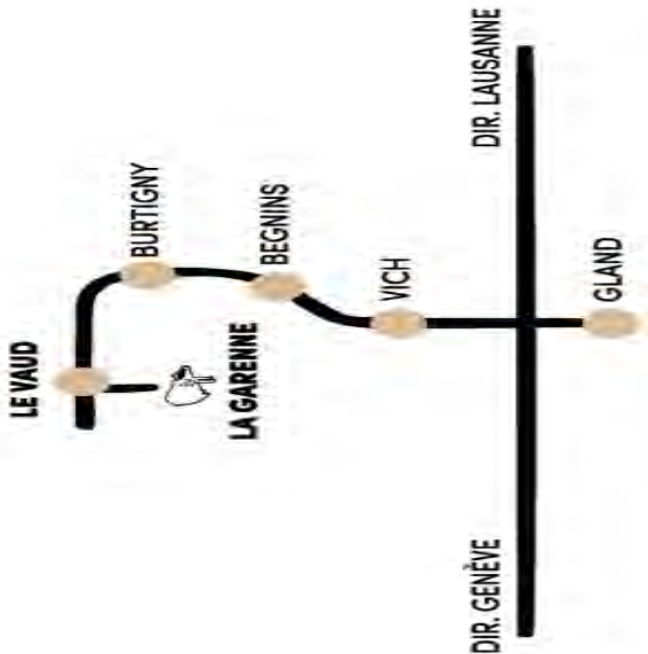
Pour des questions d'organisation, **il est demandé aux membres de bien vouloir confirmer leur participation à l'assemblée jusqu'au 31.05.2016**, par courriel uniquement, à l'adresse [secretariat@cas-la-dole.ch](mailto:secretariat@cas-la-dole.ch).







## PLAN D'ACCÈS



## EN VOITURE

PRENDRE LA SORTIE GLAND SUR L'AUTOROUTE A1. MONTER DIRECTION DU COL DU MARCHARIZ EN TRAVERSANT LES VILLAGES DE VICH, BEGNINS, BURTIGNY, PUIS EN SUIVANT LES PANNEAUX "ZOO LA GARENNE" JUSQU'À LE VAUD. 15 MINUTES DEPUIS LA SORTIE DE L'AUTOROUTE.

## EN TRANSPORTS PUBLICS

PRENDRE LES CFF, DESCENDRE À NYON. MONTER EN SUITE JUSQU'À LE VAUD EN CAR POSTAL (LIGNE NYON-ST-GEORGE)

OU

PRENDRE LES CFF, DESCENDRE À GLAND. MONTER EN SUITE JUSQU'À LE VAUD EN CAR POSTAL (LIGNE GLAND-LE VAUD-BASSINS)

**DEF!**  
**DEFFERRARD ÉPICIER FROMAGER**  
 TÉL. **022 366 13 49**  
**À BEGNINS**

**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 cuit, Kirsch de Begnins**

**BANDIERI**



**TOYOTA**



**SUBARU**

**40 ANS**  
 1975-2015

**GARAGE BANDIERI**

Entretien toutes marques  
 Travaux de carrosserie  
 Voitures de tourisme  
 Remorques – Utilitaires  
 Véhicules vétérans



Préparation expertise  
 Réparations  
 Vente véhicules  
 neufs et occasions

Station-essence  
 24h/24h - 7j/7j. - automate  
 Station de lavage

*Protéger l'environnement et assurer votre sécurité avec une voiture bien entretenue !*

Bandieri Sàrl – Rue du Pelaz 13/15 – CH-1269 Bassins – 022 366 18 22 - [contact@bandieri.ch](mailto:contact@bandieri.ch)  
[www.bandieri.ch](http://www.bandieri.ch)



## Appel à des bénévoles pour fin juin-début juillet

Chers membres de la section La Dôle,

Comme vous pouvez vous en douter, il reste encore quelques travaux de finition et de correction à réaliser pour que la transformation et l'agrandissement de la Cabane Arpitettaz soient totalement achevés. Certains de ces travaux seront encore réalisés par des professionnels (menuiserie, électricité, panneaux solaires thermiques, couverture façades, sanitaire, etc.).

Mais bien d'autres travaux devront être réalisés par nos propres forces : terrassement, empierrement de la butte anti-avalanches, démontage local Sud provisoire, retouches maçonnerie et peinture, etc.

**Nous ferons donc appel à des bénévoles dès le 17 juin jusque vers mi-juillet pour réaliser ces travaux. Le planning sera établi ultérieurement, selon l'enneigement à fin juin et les volontaires qui se seront annoncés.**

Vous pouvez vous annoncer dès à présent à [cabane@arpitettaz.ch](mailto:cabane@arpitettaz.ch) en précisant la période qui vous conviendrait. Les membres qui s'étaient déjà annoncés oralement lors de nos dernières assemblées sont priés de le confirmer par mail (tout n'a pas été retenu).

Merci de votre dévouement. Nous comptons sur vous.

**André Stäubli**



[www.raoulsport.ch](http://www.raoulsport.ch)

# Raoul Sport

Nyon

**Location  
& Vente**

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



**BOUCHERIE  
CHARCUTERIE  
TRAITEUR**

**Chez Philou**

**Philippe GRANGE**

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



## **Inauguration de la nouvelle cabane Arpitettaz**

Chers amis(es) clubistes, comme vous le savez, l'équipe de construction de votre toute nouvelle cabane Arpitettaz a réussi un véritable tour de force durant l'été et l'automne derniers pour que notre petit bijou du Val d'Anniviers soit opérationnel dès la saison de rando à ski 2016. Au moment où nous rédigeons ces lignes cette saison se déroule très bien, grâce à nos vaillants et dévoués gardiens bénévoles. Nos nouvelles infrastructures ont enthousiasmé aussi bien les visiteurs que les gardiens. Bien sûr il restera encore un certain nombre de finitions et corrections à réaliser fin juin-début juillet pour que tout soit tip-top en ordre. C'est pourquoi nous faisons encore appel à des bénévoles de notre section dès l'ouverture de la saison d'été, qui aura lieu les 17-19 juin 2016 (voir article ci-dessus).

Mais il est naturellement temps de penser à l'**inauguration de notre nouvelle cabane**. Celle-ci aura lieu les **vendredi 26 et samedi 27 août 2016**. Un comité d'organisation a été mis sur pied, sous la houlette de votre président Daniel Baumgartner. Le programme détaillé n'est pas encore arrêté, mais dans les grandes lignes la manifestation se déroulera comme suit :

### **Vendredi 26 août à 17h00 à Zinal (lieu à déterminer)**

Bouquet et Cérémonie d'inauguration pour les entreprises ayant participé à la construction, ainsi que pour les Officiels et invités qui ne pourraient pas monter à la cabane le lendemain.

### **Samedi 27 août dès 11h00 à la Cabane Arpitettaz**

Accueil, apéritif et cérémonie d'inauguration pour tous les membres et amis, officiels et invités, repas montagnard tout simple, animation, installation d'un nouveau drapeau digne de notre cabane rénovée (si une âme généreuse avait la bonne idée de nous l'offrir, elle ferait notre bonheur en contactant [cabane@arpitettaz.ch](mailto:cabane@arpitettaz.ch)). La manifestation devrait se terminer vers 15h environ.

### **Organisation matérielle de la journée du 27 août à Arpitettaz**

Nous avons renoncé à installer une infrastructure particulière pour loger plus de monde que ne peut en contenir la cabane (32 places). Une bonne partie des places seront occupées le vendredi soir et le samedi soir par les personnes qui œuvreront à la réussite de cette manifestation (commission Arpitettaz, Comité). Il y aura probablement quelques places disponibles pour des membres, selon un ordre de priorité à définir.



Bien sûr toute personne désireuse de monter avec sa tente de camping sera la bienvenue.

Donc voici ce que nous proposons pour monter à la cabane ce samedi 27 août :

Les vaillants alpinistes que vous êtes monteront à pied à la cabane. Heure de départ de Zinal à 07h00 du matin au plus tard, pour être à 11h00 à la manifestation.

**Cependant, pour les personnes à mobilité réduite (pour raison de santé ou d'âge), nous avons prévu un transport par hélicoptère payant à partir de Zinal. Le prix du transport aller-retour n'est pas encore connu mais devrait se situer autour de CHF 100.-).** Les heures de départ seront communiquées ultérieurement. Le comité d'organisation se réserve le droit de vérifier si la montée en hélicoptère est justifiée ou non. Une autorisation spéciale doit être demandée à l'Office Fédéral de l'Aviation Civile (OFAC), avec préavis du Canton et de la Commune, ce qui prend beaucoup de temps.

**C'est pourquoi nous vous demandons instamment de vous inscrire pour l'inauguration, dès réception de ce bulletin, que vous montiez à pied ou en hélicoptère.**

---

## **Inscription pour l'inauguration de la nouvelle cabane Arpitettaz samedi 27 août 2016**

A adresser de suite par e-mail à Rocco Rondi [vice\\_president@cas-la-dole.ch](mailto:vice_president@cas-la-dole.ch)

ou par courrier postal à : **CAS Section La Dôle, Case postale 1017, 1260 Nyon 1**

En indiquant les éléments suivants :

*OUI, je participe à l'inauguration d'Arpitettaz le 27 août à la cabane*

*Je monte à pied*

*Je souhaite bénéficier d'un transport par hélicoptère payant (préciser montée et/ou descente), pour la raison suivante*

.....

*Signature*

---

Nous nous réjouissons de vous retrouver nombreux à cette inauguration

*Daniel Baumgartner et André Stäubli*

# Arpitettaz



**INAUGURATION ARPITETTAZ**  
**Samedi 27 août 2016**





**Section La Dôle**  
**Club Alpin Suisse CAS**  
Club Alpino Svizzero  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



PV Assemblée ordinaire  
Jeudi 17 mars 2016 – local CAS de la Colombière à Nyon

A 20h05 notre Président, Daniel Baumgartner ouvre l'assemblée et souhaite la bienvenue à chacun et chacune.

### **Membres du comité présents:**

Daniel Baumgartner, Président / Annie Bréchon, secrétaire / Lotti Reuse, gestion des membres / Christian Spahni, bulletin / André Stäubli, cabane Arpittetaz

### **Membres du comité excusés:**

Rocco Rondi, Vice-Président / Sibylle Dürst, trésorière / Christine Bertholet-Déjean, Apfam / Nils Gindrat, commission des courses / Claude Pilloud, environnement / Laurent Turin, cabane Rochefort / Manuel Froideveaux, AJ / Fabien Meylan, OJ / Doris Genoud local et culture/animation / Albert Rusterholz, jeudistes / Stéphane Chiovini, colonne de secours

## **ORDRE DU JOUR**

### **Communication du comité**

#### **Assemblée générale novembre 2015**

Daniel Baumgartner confirme que l'Assemblée Générale de novembre dernier s'est bien déroulée, donnant lieu à un bénéfice de CHF 1'758.00 réparti de la manière suivante :

CHF 500.-- don pour Arpittetaz

CHF 958.-- pour la Section

CHF 300.-- pour agape de remerciements.

Encore un grand merci à Nathalie Angeloz et tous les bénévoles qui ont participé à ce succès.





## Prochaine assemblée

La prochaine assemblée est fixée au jeudi 9 juin 2016 et se tiendra extra-muros. Lieu et autres détails sont publiés dans ce bulletin.

## Inauguration Arpitettaz

L'évènement se fera en deux parties:

Vendredi 26 août après-midi: bouquet et partie officielle à Zinal avec les entreprises qui ont participé aux travaux

Samedi 27 août dès 11h: cérémonie à la cabane

Le comité et la commission vont démarrer la préparation début avril. En temps voulu, les informations seront publiées dans le bulletin.

## Présentation des nouveaux membres

Bienvenue aux nouveaux membres présents à l'assemblée:

<u>Nom</u>	<u>Prénom</u>	<u>Statut</u>
Gallay	Marion	Individuel
Boaron	Béatrice	Individuel
Bremond	Delphine	Individuel
Berdoz	Olivier	Individuel
Prodolliet	Marceline	Individuel
Favario	Francesca	Individuel
Schlumpf	Nicolas	Individuel
Court	Olivier	Individuel
Rueff	Sébastien	Individuel
Bernasconi	Sandrine, Chloé et Emma	Famille
Mury	Gérard	Individuel
Lauper Deville	Chantal	Individuel
Deville	Jules	Jeunesse



## Arpittetaz

Communications de notre intendant, André Stäubli:

La saison de ski bat son plein et les randonneurs ne se font pas attendre. Le gardiennage est assuré pour la période de Pâques et jusqu'à fin avril. Plus de 350 réservations sont enregistrées.

A partir de début juin, les derniers travaux et finitions seront organisés. Appel aux bénévoles qui peuvent s'annoncer auprès de l'intendant.

## Propositions individuelles et diverses

Marianne Staübli renseigne les nouveaux membres sur le principe du troc annuel qui se tiendra les 4-5 novembre 2016 au local.

## Jura Trek - Histoire de traces et de présence

Michel Ruffieux, accompagnateur de montagne et membre de la section, partage une présentation appelée «*Outdoors – Nos 5 sens en éveil*». *C'est sur de belles images que se termine l'assemblée. Et pour conclure, sachons aussi laisser nos appareils de photo de côté pour mieux sentir, observer et se laisser émerveiller par la nature et ses richesses.*

La séance est levée à 21h55 et rendez-vous est donné pour la prochaine assemblée du 9 juin.





**SPORT  
SERVICE**  
[www.sbsport.ch](http://www.sbsport.ch)

BUREAU DE GUIDES - SB - GLAND



[www.sbmontagne.ch](http://www.sbmontagne.ch)



## VACANCES DE VOILE



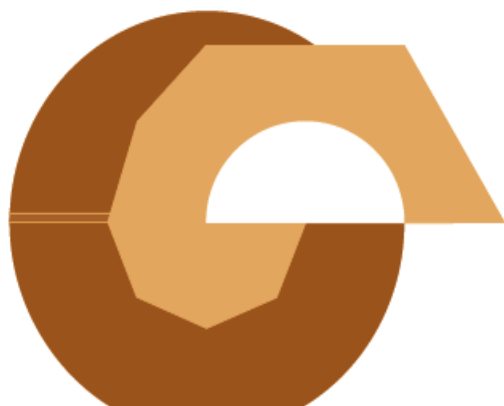
**SEMAINES DE VOILE  
DECOUVERTES ...**



**POUR EN SAVOIR PLUS SUR  
NOS DESTINATIONS  
VISITEZ  
NOTRE SITE !**

**[WWW.READY2CASTOFF.COM](http://WWW.READY2CASTOFF.COM)**

[Info@ready2castoff.com](mailto:Info@ready2castoff.com)



**Chabloz, Chiovini  
et Associés Sàrl**

1183 Bursins  
021 824 15 47  
[info@pikbois.ch](mailto:info@pikbois.ch)

**Charpente Isolation (isofloc) Sous-couverture Ferblanterie - Couverture Rénovation**

**Isolant éco-responsable**

  
**isofloc**



## Week-end Alpinisme 25-26 juin

Alors, on rêve de sommets, de piolets, de crampons, qu'on s'imagine braver des arêtes et des glaciers mais que notre seule expérience montagnarde est la vue des sommets depuis la fenêtre du bureau ? Si vous n'avez pas peur d'apprendre, ni peur de l'endurance, du froid, de l'aventure, des sacs lourds, et des réveils avant l'aube, alors ce cours d'initiation d'alpinisme est pour vous. Encadrés par des chefs de course passionnés, vous suivrez les explications d'un guide pour apprendre les techniques de base de l'alpinisme : marcher en crampons sur glace, sur caillou, s'assurer, les techniques de nœud, le mouflage. Le premier jour sera dédié à des exercices pratiques sur glacier. Le dimanche, le groupe sera divisé en cordées afin de partir en course d'alpinisme. Les nouveaux membres ainsi que ceux qui désirent se perfectionner sont les bienvenus. Le week-end n'aura par contre pas lieu à Moiry, comme indiqué jusqu'à présent dans le programme. Infos à suivre très prochainement sur le site. N'hésitez plus : inscrivez-vous et ne ratez pas le stamm ! Matériel: Obligatoire: baudrier, piolet, crampons ajustés, corde si dispo: corde, dégaines, sangles, matériel de mouflage. Inscription du 30.04.2016 au 04.06.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course Fabrice ou moi-même Tanya (tan\_skina@yahoo.com).

# Les courses



## SECTION

### **05.06 Rochers de la Latte (1900 m)**

**PD**



Escalade facile pour s'initier aux voies de plusieurs longueurs. Le nombre de participants est limité à 5 et en fonction des lers de cordée. Matériel: Matériel classique d'escalade en longue voies

Inscription du 01.05.2016 au 29.05.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Pas de stamm.

*Chef de course: Laurent Amiet (laurent.amiet@gmail.com; 076 390 34 61)*

### **05.06 Bisse de Niwärch (1300 m)**

**PD**



Construit durant la 2ème partie du XIVè siècle une partie du parcours est spectaculaire (déconseillé aux personnes souffrant de vertige). Itinéraire combiné avec les bisses de Görperi (classé pas l'UNESCO) et de Mittla.

Dénivelé : +/- 100m 6h. Le nombre de participants est limité à 12.

Inscription du 01.05.2016 au 29.05.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 02.06.2016 à 19h00.

*Chef de course: Sylvette Pezet (spezet@bluemail.ch; 022 369 12 15)*

### **12.06 Via Ferrata des Rochers de Nave (2000 m)**

**D**



Belle via ferrata de 2-3 h avec une vue imprenable sur le bassin lémanique. Toutefois, elle est réservée aux ferratistes confirmés. Approche par le col de Jaman (env. 1 heure), au retour nous aurons l'occasion de déguster les mets succulents de l'auberge. Le nombre de participants est limité à 5 et en fonction des lers de cordée. Matériel: Matériel complet de via ferrata

Inscription du 08.05.2016 au 05.06.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Pas de stamm.

*Chef de course: Mathys Lehmann (mathys.lehmann@bluewin.ch; 079 372 72 75)*

### **19.06 Tour de la Dent et du Château d'Oche (1944 m)**

**AD**



Randonnée panoramique autour du massif de la Dent et du Château d'Oche au départ de Novel / F. Cette rando vous offre des magnifiques points de vue sur les rives du Léman et le massif du Mont Blanc. Environs 6 h de marche sur des sentiers de montagne. 1'100 m de dénivelé. Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 01.05.2016 au 12.06.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 16.06.2016 à 19h00.

*Chef de course: Elsbeth Koehli (e.koehli@sunrise.ch; 079 750 96 01)*



## **25.06-26.06 Cours alpinisme (2825 m) F**



Introduction et rappel avec guide et dans la bonne ambiance des notions de bases d'alpinisme nécessaires à vos sorties estivales. Nuitée à la cabane Albert 1er (massif Mt-Blanc) Prix approx. de la course : CHF 220 (hors déplacement), à régler impérativement avant le début du cours. Le nombre de participants est limité à 20. Matériel: baudrier, piolet, crampons réglés. Si dispo: corde, dégaines, sangles, matériel pour mouflage

Inscription du 30.04.2016 au 04.06.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 16.06.2016 à 19h00.

*Chef de course: Fabrice Coppex (coppex@mail.com; 079 684 45 54)*

*Adjoint: Tanya Meredith (tan\_skina@yahoo.com; 079 544 53 03)*

## **26.06 Col des Pauvres (2111 m) PD**



Col des Pauvres par l'arête de Savolaire. Déniv. 900m 3h. Sentier raide, sauvage qui se termine par de gros blocs de rocher. Descente par la voie normale du vallon de Nant. 2h. Prix approx. de la course : CHF 25 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 10.

Inscription du 22.05.2016 au 19.06.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 23.06.2016 à 19h00.

*Chef de course: Marianne Stäubli (marstau@bluewin.ch; 022 361 43 04)*

*Adjoint: André Stäubli (marstau@bluewin.ch; 022 361 43 04)*

## **02.07-03.07 Aiguille de l'Index et de la Persévérance (2900 m) AD**



WE de longues voies dans le magnifique décor des Aiguilles Rouges.

Montée en téléphérique, nuitée au refuge du Lac Blanc. Compter au total 1h30 de marche le 1er jour puis 3h30 le second avec une difficulté d'escalade en 4b et 4c obligatoire. Prix approx. de la course : CHF 79 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 5 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: Matériel classique d'escalade en longue voies (peut-être crampons et piolet selon névés)

Inscription du 28.05.2016 au 25.06.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Pas de stamm.

*Chef de course: Laurent Amiet (laurent.amiet@gmail.com; 076 390 34 61)*



Julbo  
**RXTREM**

## Les verres Julbo 100 % adaptés à votre vue !

Avec RXTrem, profitez du meilleur de la correction solaire optique pour aller au bout du monde. En unifocal ou progressif, RXTrem s'adapte parfaitement à la forme galbée des montures et offre un confort de vision total sous tous les angles. Photochromiques, polarisants et anti-buée, les verres RXTrem Caméléon sont parfaitement adaptés à la montagne et aux déserts, pour vous emmener encore plus loin dans vos aventures.

**CE**  
**N'EST PAS**  
**VOTRE VUE QUI**  
**VOUS ARRÊTERA !**

[www.maxivue.ch](http://www.maxivue.ch)

Membres CAS

**-10%**

**MAXIVUE**  
VOTRE OPTICIEN



Votre spécialiste en lunettes correctrices de sport

# OPTIQUE DE LA COMBE

Centre La Combe / Nyon / 022 361 59 55



WWW.MYMP.CH / RTE DE L'ETRAZ 6 / 1267 VICH / 022.364.05.38



- ✓ GRAND CHOIX
- ✓ CONSEIL
- ✓ PRIX ATTRACTIF
- ✓ SERVICE RAPIDE

*meeting point*  
mymmp.ch

**LOCATION SKI, SNOWBOARD ET RAQUETTE / SERVICE ET ENTRETIEN**

**VELO / REPARATIONS TOUTES MARQUES**

**EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES VELO**

**SPECIALISTE UNIHOCKEY**





## **02.07-03.07 Tête Blanche - Petite Fourche - Aiguilles du Tour (3540 m) PD**



Course adaptée pour débutants, sommet à choix selon le nombre d'inscrits et le niveau des participants. Dénivelé 1240m (1er jour) et 800m max (2ème jour) nuitée au Refuge Albert 1er, départ à 7h du parking des Morettes. Prix approx. de la course : CHF 50 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 10. Matériel: Baudrier, crampons, piolet.

Inscription du 28.05.2016 au 25.06.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 30.06.2016 à 19h00.

*Chef de course: Denis Salamon (denis\_salamon@bluewin.ch; 078 845 15 03)*

## **03.07 Trou de la Mouche (2467 m) AD**



Le trou de la Mouche (Aravis) est une curieuse formation géologique qui doit son nom à la forme du tunnel qui traverse la Roche Perfia. Il permet de passer de la combe de Paccaly à la combe du Grand Crêt. Dénivelé : +/- 1040 m. 6 h. Le nombre de participants est limité à 12.

Inscription du 29.05.2016 au 26.06.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 30.06.2016 à 19h00.

*Chef de course: Sylvette Pezet (spezet@bluewin.ch; 022 369 12 15)*

## **09.07-10.07 Wildhorn (3248 m) PD**



!!! COURSE ANNULEE !!! Cette course est annulée, le chef de course ayant un empêchement à cette date. Il est toutefois possible que cette course soit maintenue et assurée par un autre chef de course. Veuillez consulter le site internet pour les dernières informations. Au cas où la course devrait avoir lieu, les inscriptions débiteront le 06.04.2016, les informations seront disponibles à cette date au plus tard.

## **10.07 Dent de Jaman (1875 m) PD**



Départ gare de Nyon pour Caux, tour de la Dent de Jaman. 15 km et 1100m dénivelé env. 6h. L'accès au sommet se fait par un chemin vertigineux réservé aux randonneurs expérimentés, par des passages surplombant le vide. La vue du sommet est à couper le souffle ! Le nombre de participants est limité à 10.

Inscription du 05.06.2016 au 03.07.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 07.07.2016 à 19h00.

*Chef de course: Roseline Hanhart (rose-line@bluewin.ch; 079 611 78 25)*



## 10.07 Aiguille de l'M (2844 m)

**D**



Escalade Chamoniarde. Arête NNE de l'Aiguille de l'M (Aiguilles de Chamonix). Prix approx. de la course : CHF 80 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 4. Matériel: Matériel standard escalade

Inscription du 05.06.2016 au 03.07.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 07.07.2016 à 19h00.

*Chef de course: Frank Bussink (CAS@bussink.net; 079 800 00 78)*

*Adjoint: Denis Salamon (denis\_salamon@bluewin.ch; 078 845 15 03)*

## 16.07-17.07 VTT Sangernboden- Charmey (& bains) - Montreux (1637 m)AD



2 jours sur le Panorama Bike.J1: Sangernboden-Charmey (1100m, 28km) pour atterrir aux bains et passer une soirée festive.J2: Charmey-Montreux (1700m, 65km, possibilité de raccourcis)Prix approx. de la course : CHF

150 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8. Matériel: VTT de bonne qualité révisé avec au min. une fourche télescopique.

Inscription du 27.05.2016 au 25.06.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Pas de stamm. Infos par email.

*Chef de course: Fabrice Coppex (coppex@mail.com; 079 684 45 54)*

## 23.07-24.07 Pigne d'Arolla (3796 m)

**PD**



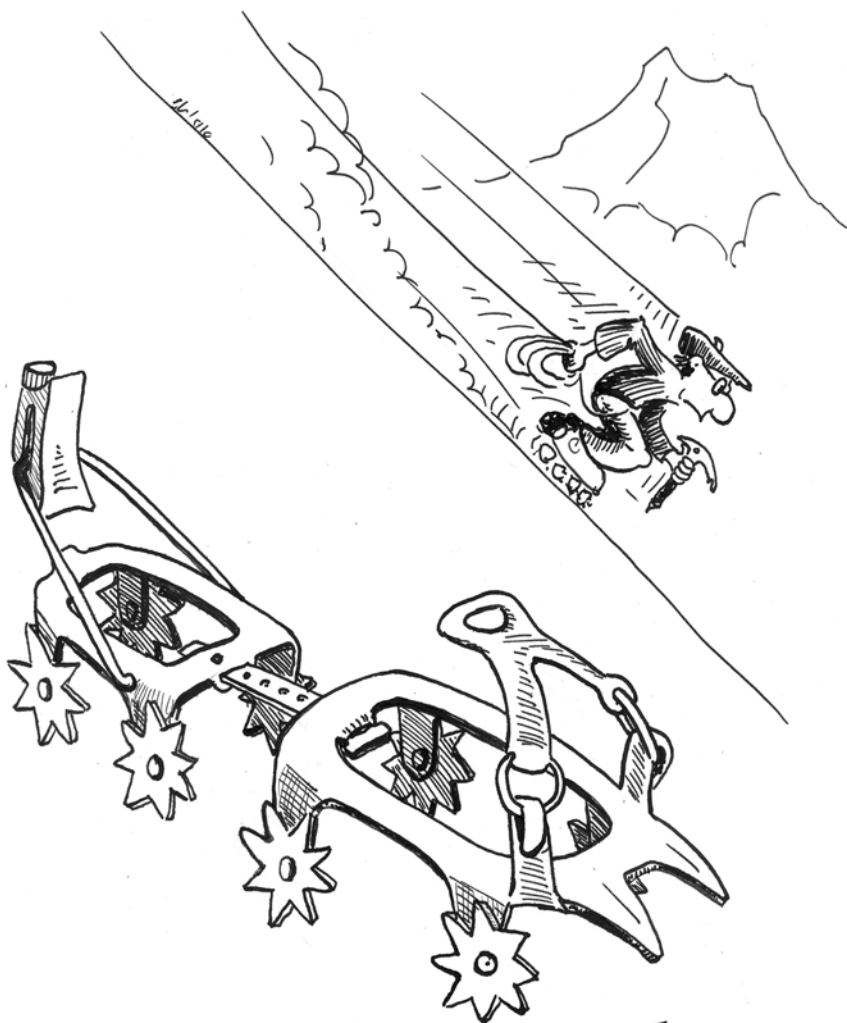
Sa : Arolla - cabane des Vignettes 3157 m (+1157 m en 4h). Di : traversée du Pigne 3796 m avec une superbe vue à 360 degrés. Descente sur glacier des Dix et retour par le Pas de Chèvre (+900 m -2000 m en 10h).Prix approx. de la course : CHF 65 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8 et en fonction des 1ers de cordée. Matériel: baudrier, crampons, piolet, sangle, mousquetons à vis, prussik. Casque recommandé

Inscription du 18.06.2016 au 16.07.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Stamm au local le 21.07.2016 à 19h00.

*Chef de course: Mathys Lehmann (mathys.lehmann@bluewin.ch; 079 372 72 75)*

*Adjoint: Tanya Meredith (tan\_skina@yahoo.com; 079 544 53 03)*

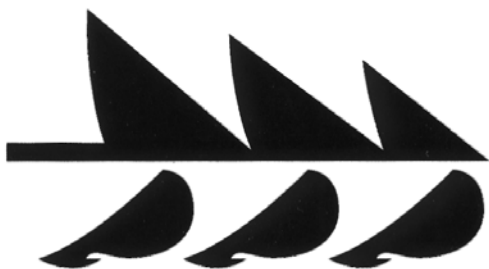
# *Pour accélérer vos descentes*



## **Le crampon à roulettes** évidemment chez **CACTUS SPORTS**

6 rue du Pont Neuf, 1227 Carouge, 022.300.3001  
atelier : 022.301.74.33, lu-ve : 9-19h., sa.:10-16h.

ASSOCIATION GENEVAY  
GUENIN



ABATTAGE · ÉLAGAGE  
BOIS DE CHEMINÉE

LA RAVIÈRE · 1269 BASSINS

022 / 366 15 46 · 022 / 366 46 43

**SYLVAIN CARRARD**

SUCCESSEUR DE R. MISCHLER

**ROLLE**

TEL. 021 825 15 29

Ferblanterie - Couverture - Pose de Velux - Entretien



## **30.07-31.07 Mont Buet (3096 m)**

**AD**



Dans le massif du Giffre, le Mont Buet est historiquement le "Mont-Blanc des dames", mais tout aussi impressionnant pour ces messieurs, Vue exceptionnelle sur le Mont-Blanc. Jour 1: Montée au Refuge du Grenairon (3h); jour 2: Sommet Buet (5h) et retour (7h). Attention très joli chemin (bouquetins, chamois) mais course longue et pied sûr nécessaire pour le sommet (chaînes). Prix approx. de la course : CHF 100 (y. c. déplacement). Le nombre de participants est limité à 8. Matériel: Crampons et piolet selon névés

Inscription du 31.05.2016 au 18.07.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 28.07.2016 à 19h00.

*Chef de course: Tanya Meredith (tan\_skina@yahoo.com; 079 544 53 03)*

## **30.07-31.07 Col Forclettaz (2874 m)**

**PD**



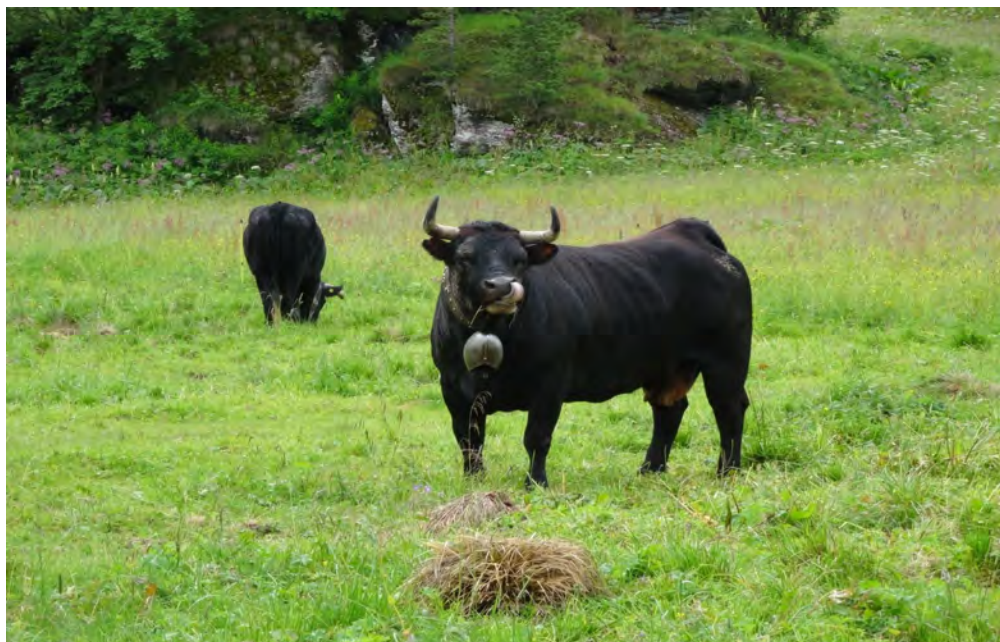
Traversée Tourtemagne - Zinal par Col de la Forclettaz. Nuit à la cab. Tourtemagne. Jour 1 Deniv. 700m (+) 3h. Jour 2 Déniv. (+) 700m (-) 1200m. 6h. Pour bon marcheur. Prix approx. de la course : CHF 100 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 10.

Inscription du 25.06.2016 au 23.07.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 28.07.2016 à 19h00.

*Chef de course: Marianne Stäubli (marstau@bluewin.ch; 022 361 43 04)*

*Adjoint: André Stäubli (marstau@bluewin.ch; 022 361 43 04)*



# Les courses



## JEUNESSE

### **11.06-12.06 Aiguilles rouges**

---



Coût: CHF 60  
OJ/Expé

*Chef de course: Manuel Froidevaux (manuel.froidevaux@gmail.com; 079 695 92 74)*

*Adjoint: Daniel Beffa (daniel\_beffa@hotmail.com; 079 250 94 10)*

### **09.07 Ô Miroir d'Argentine, dis-moi où sont les spits...**

---



Coût: CHF 60  
OJ

*Chef de course: Valentin Streit*

*Adjoint: Valentin Streit*

### **27.07-31.07 Envers des aiguilles dorées**

---



Coût: CHF 200  
Expé

*Chef de course: Simon Walbaum (simon.walbaum@bluewin.ch; 079 726 85 21)*

*Adjoint: Greg Heiniger*

## ALPFAM

### **04.06-05.06 Escalade et randonnée à Barme**

---

**F**



Escalade et randonnée à Barme près de Champéry  
Inscription par email auprès du chef de course jusqu'au 30.04  
02.06.2016



*Chef de course: Nicolas Lecoultre (lacombe@maxivue.ch; 078 758 86 42)*



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](mailto:michel.ruffieux@jura-trek.ch)  
site web : [www.jura-trek.ch](http://www.jura-trek.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**



# Les courses



## JEUDISTES

### **26.05 La Borgne** **F**



De Bramois à La Luette, avec de rudes montées et un passage sur pont suspendu. Limité à 12 personnes. (en remplacement course d'Antoinette)  
5h & +600/- 300 m

*Chef de course: Solange Hadjidakis (hadjisol@bluewin.ch; 022 362 50 45)*

### **02.06 Montreux - Les Pléiades** **PD**



Par les Gorges du Chaudron puis les champs de narcisses  
5h & +1220/-300m

*Chef de course: Mélody Girardet (melody@girardet.biz; 022 361 82 36)*

### **09.06 Massaweg de Blatten à Mörel** **F**



De Blatten à Mörel par un sentier dominant les gorges de la Massa  
4h & +100/-650m

*Chef de course: Béatrice & Jean-Claude Favre Pianzola (favre-pianzola@bluewin.ch; 021 799 13 04)*

### **16.06 Circuit à Evolène (VS)** **F**



Evolène - Lac d'Arbey - Lanna - Evolène  
4h30 & +/- 750m

*Chef de course: Jacques Laffitte (j.laffitte@bluewin.ch; 022 366 11 56)*

### **22.06-23.06 Sangle des Arches et Dent de Crolles, Chartreuse (F)** **AD**



J1: de Perquelin montée au col de Bellefont jusqu'au Dôme de Bellefont et les Arches. J2: de Perquelin montée à la Dent de Crolles et descente par le Pas de l'Oeille, le sangle de Barrère et le trou du Glaz. Transport : bus de la section et une voiture. Nuit en hôtel : prix en demi-pension 62.50 EUR (hors boissons) et transport entre 40.- à 50.- fr. Nombre de participants : maximum 12. La course a lieu par n'importe quel temps. Rendez-vous : parking des Morettes à Prangins le mercredi 22 juin à 6h30.

Avant le 31 mai

~6h/j & +/-1000m/j

*Chef de course: Sylvette Pezet (spezet@bluemail.ch; 022 369 12 15)*

### **23.06 La Montagne d'Hirmentaz, Vallée Verte** **PD**



Jolie course en Savoie (but de course changé)  
4h & +/- 550m

*Chef de course: Pamela Harris (ps.harris@bluewin.ch; 022 776 07 94)*

### **30.06 Le Grand Croisse Baulet (2236m)** **PD**



Départ au-dessus de Megève. Balade avec vue splendide sur la chaîne du Mont-Blanc et les Aravis  
5h & +/- 850m

*Chef de course: Wolfgang Milzow (milzow@bluewin.ch; 022 361 07 35)*

# Les courses



## **07.07 Tête du Sarclau**

**AD**



Départ de Fionnay montée sur le Dâ, puis le Sarclau et descente sur les écuries du Crêt et retour à Fionnay. Pentes raides à la montée et à la descente.

Limité à 12 participants

6h & +/- 1000m

*Chef de course: Sylvette Pezet (spezet@bluemail.ch; 022 369 12 15)*

## **07.07 Gorges du Dailley**

**\*\*JA\*\***



Salvan - Gorges du Dailley - Van d'en Bas - Salvan

3h & +/-400m

*Chef de course: Albert Rusterholz (albert.rusterholz@bluewin.ch;*

*022 367 16 04)*

## **14.07 Boucle par les Pointes de Savolaires**

**AD**



Retour par le Trou à l'Ours. Sentier forestier mais aussi dans un terrain alpin avec parfois des restes de neige. Long cheminement varié. Dp du point 1362m en dessus des Plans-sur-Bex-Le Cinglo-les Pointes de Savolaires- descente sur le col des Pauvres-la Chaux-Nant. Remonter au Trou à l'Ours pour arriver au point de départ.

6h & +1032/-879m

*Chef de course: Oriane Demierre (oriane.demierre@citycable.ch; 021 616 46 78)*

## **21.07 Les Hauts du Creux du Croue**

**F**



Depuis La Cure par Les Coppettes-l'Arzière-Combe aux Tassons-Chalet de Croue et Crêt des Danses, retour par le le Noirmont

5h30 & +/-400m

*Chef de course: Jean-Pierre Jaquet (jaquetjeanpierre@gmail.com; 022 366 18 53)*

## **26.07-27.07 2 jours à Zermatt (possible de combiner avec course 28-29.07) PD**



J1: Gorge du Gorner. Nuit à la Cabane: Hotel Trift ½ pension, chambres à 2 lits. J2: Chemin panoramique. Limité à 12 personnes

Avant le 31 mai

J1: 5h & +800/-150m; J2: 6h & +600/-1300m

*Chef de course: Rita Brunner (rita.brunner@hotmail.com; 076 547 59 67)*

## **28.07-29.07 Zermatt-Cabane Hörnli**

**(possible de combiner avec course 26-27.07)**

**AD**



J1: Zermatt - Zmutt - Schwarzsee; J2: Schwarzsee Cabane Hörnli -

Trockener Steg

Avant le 31 mai

J1: 4-5h & +1100/-100m; J2: 5-6h & +900/-500m

*Chef de course: Werner Burri (wburri@gmail.com; 022 364 41 15)*



## 28.07 Ovronnaz — Grand Garde

**PD**



Ovronnaz — Petit Pré — Grand Garde et retour par Queu  
5h & +/-880m

*Chef de course: Madeleine Serex (mserex@bluewin.ch; 022 361 20 74)*

## 28.07 Ovronnaz — Grand Garde

**\*JA\***



Ovronnaz - Jorasse — Petit Pré — Grand Garde et retour par Jorasse  
(télésiège)

3h30 & +/- 250m

*Chef de course: Madeleine Serex (mserex@bluewin.ch; 022 361 20 74)*





## Le Vanil du Van - 21 février

Après un café, nous voilà au complet pour partir : Doris, notre cheffe de course, Tanya et Olivier, Annelise, Marianne et moi. Il fait grand beau dehors, mais la neige semble avoir nettement fondu entre hier et aujourd'hui remarque Annelise... Confiants malgré tout, nous prenons la route pour aller au point de départ de la course. En y arrivant, le constat est flagrant : tout a fondu depuis vendredi où Doris est venue faire la reconnaissance de course et il n'y a pas un brin de neige. Nous montons plus loin sur la route, et là rebelote : de l'herbe à perte de vue, parsemée de quelques taches de neige (en plus d'un groupe de beaux chamois bien heureux de la situation, eux !). Après quelques discussions sur d'éventuels plans B, Doris nous motive à monter à pied un bout pour aller voir quelle est la situation plus haut et nous voilà les skis sur le dos, les chaussures aux pieds, remontant la route puis un joli chemin longeant un ruisseau aux cascades bucoliques, dans une forêt au sous-bois d'un beau vert vif. En débouchant sur le pâturage surplombant la forêt, porteur de tous nos espoirs en termes de neige, la tension est soudain palpable: la proportion de neige a augmenté, mais quant à mettre les skis, c'est une autre histoire (et de l'herbe apparaît sur le sommet, c'est bien le... sommet oui ! ;). Une belle pente d'un blanc luisant nous fait pourtant de l'œil au loin et semble nous promettre une belle descente. Nouvelle discussion quant à l'objectif de la sortie (on continue coûte que coûte, quitte à y aller à pied ; on va remonter les pistes du Moléson, mais bon c'est tout sauf tentant ; on va à Château-d'Oex au Mont Chevreuil mais c'est long et il est déjà tard), le découragement guette, une scission du groupe menace, heureusement Olivier nous rappelle à la raison et tout le monde est finalement partant pour continuer. Ouf ! Nous voilà repartis, cette fois-ci les skis aux pieds, après avoir trouvé une surface enneigée suffisamment continue pour faire notre trace. Doris nous guide habilement dans le patchwork de neige et d'herbe, nous montons progressivement, l'air est incroyablement doux, le soleil brille. Notre moral est de nouveau meilleur et s'améliore au fur et à mesure que nous montons. Le parcours entre les sapins, sur une belle crête avec vue plongeante sur les lacs de Gruyère et de Neuchâtel, l'air qui se rafraîchit à l'approche de notre sommet « de substitution » et la neige sous nos skis, nous font oublier nos premiers doutes. Au sommet, la chaîne des Préalpes est toute proche, imposante, abrupte, forme de belles géométries découpées dans la roche et la neige. C'est beau ! Nous nous préparons ensuite à la descente, pas trop sûrs de ce qui va nous attendre comme neige. Elle est printanière sur la première petite pente bien exposée, pas si mal du tout. Puis après une traversée, nous voilà sur la pente qui nous avait fait miroiter des promesses.



Elle est d'inclinaison parfaite, avec de la neige à souhait, manquant certes de légèreté mais pas de consistance, nous en profitons à fond, d'autant plus qu'on l'avait tant attendue cette pente (et cette neige !). Arrêt piquenique à coté d'un beau chalet d'alpage à tavillons, au soleil et dans la douceur, que du bonheur ! Puis nous poursuivons notre descente dans cette neige, simplement heureux sur nos skis. Je crois que nous avons tous savouré un maximum la descente. Après une petite trotte à pied pour rejoindre les voitures, un bref passage au ruisseau pour les motivées heureuses de rafraîchir leurs pieds, direction la terrasse du bistrot de Grandvillars, pour savourer encore le soleil et la douceur (16 degrés en ce 21 février !). En regardant sur les hauteurs, on a de la peine à croire qu'on a vraiment trouvé de la neige, conclut Doris. C'était une journée juste parfaite : variée (entre herbe, terre et neige ;), avec de l'aventure, dans un environnement superbe et agréable et avec des gens très sympathiques. Merci, Doris pour cette très belle course !

Isabelle Dunand

## **Souvenir d'une course très réussie au Bonhomme du Tsapi**

Ambiance printanière et ensoleillée en ce dimanche 21 février 2016,

Bernard J., chef de course, nous emmène de Bourg St-Pierre au Bonhomme du Tsapi,

Carine fête son anniversaire à 2803 m.

Dénivelé de 1100 mètres parcourus par une

Equipe bien motivée composée de seize participants.

Fabuleux panorama comprenant :

Groupe des Combins, Vêlan, Dolent, Tour Noir, Chardonnet, cirque d'Orny-Trient, Jorasses et autres chaînes du massif du Mt-Blanc en arrière-plan.

Horaire : Départ à 9 h, sommet à midi, retour à 13h30.

Isabelle a une nouvelle fois préparé un cake d'anniversaire dont l'arôme et la texture moelleuse étaient juste parfaits : nous lui savons gré de sa constante gentillesse.

# Souvenirs partagés



**Inès** avale sans peine une

**Kyrielle** de conversions dans la belle pente soutenue au-dessus de Challand d'en Haut, en zigzags de plus en plus rapprochés sur la croupe sommitale.

**Lève-tôt** qui ont également profité de cette superbe journée :

**Manu** toujours aussi enthousiaste.

**Mathilde** trace les arabesques élégantes de sa jeunesse.

**Marcel** savoure les premiers mois de sa retraite.

**Norbert** demeure un infatigable randonneur.

**Pierre**, chef de course adjoint de ce jour, ne cesse de m'encourager : il pense donc que je peux y arriver ! Faudra que je m'applique pour ne pas le décevoir. Il m'a confié deux billets de cent francs en me demandant de les maintenir fermement entre mes tibias et la languette de mes chaussures : je ne veux surtout pas les égarer à cause de ma nonchalance, à ce prix-là j'ai intérêt à leur vouer toute mon attention.

**Philippe**, sur les talons de sa fille dont les

**Quadriceps** ont bien chauffé sur le sentier dans la forêt tandis qu'une

**Quartzite pointue** n'a pas épargné la semelle de mes skis.

**Roseline** s'entraîne, rêve du Pacheu lors du Trophée du Muveran et nous livre sa

**Recette** de la barre énergétique maison AOP (figues, dattes, abricots secs, etc. liés au sirop d'érable).

**Robert** redouble d'efficacité.

**Sibylle** randonne avec assurance.

**Thuner**, famille de randonneurs réputés, représentée par Bernard T.

**Tsapi**, nom donné à un pâturage situé à 2229 m en contrebas au nord-ouest du Bonhomme du Tsapi.

# Souvenirs partagés



Une remarque de Roseline en chemin évoque la belle journée que nous avons passée au col du Brotzet et me rappelle, de manière un tantinet incongrue, la descente sur Derborence ce qui m'amène à constater qu'il vaut mieux ne pas trop aiguïser l'arrière des carres pour éviter que les skis ne s'accrochent, se cabrent et désarçonnent l'imprudent qui ne les contrôlerait pas fermement (vous constaterez que par cette affirmation je mets lâchement une moitié de la faute sur le matériel).

Varium et mutabile, chose variable et changeante, caractéristique du temps cet hiver.

William en tête de course mais séparé de sa compagne en fête (sur ce compte-rendu par le hasard de l'alphabet).

Xénophon n'a pas pu nous accompagner, ses ouvrages en grec étant par trop volumineux,

Yoga a permis à celles et ceux qui le pratiquent de maîtriser le mouvement, le rythme et le souffle.

Zéphir nous a salués au sommet sans réussir à troubler le pliage des peaux.

Zythum, bière de l'Egypte pharaonique, précurseur d'une boisson bien appréciée au retour.

C'est avec grand plaisir que je tiens, au nom de tous, à remercier chaleureusement Bernard et Pierre de leur engagement bénévole pour nous offrir la possibilité de participer à des courses magnifiques et variées pour notre plus grand bonheur et cela sans même nous demander de contribuer à leurs frais lors des courses de reconnaissance et/ou nuitées, ce qui serait pourtant bien légitime. Leur encadrement bienveillant à deux permet de doubler le nombre de participants. On ne saurait faire mieux.

Denis

# Souvenirs partagés



## Col des Martinets, ou pas - 6 mars 2016

Participants : Pierre (chef de course), Bernard J. (adjoint), Amandine, Benjamin, Bernard T., Denis, Isabelle, Joël, Marcel, Manu, Norbert, Philippe, Quentin, Sibylle, Sacha et Sandra.

Le réveil est matinal pour profiter de la fenêtre météo annoncée, la tempête de Foehn étant prévue pour midi. Le thé et le "trockene" préparés par Isabelle nous donnent des forces pour décoller à l'heure prévue. En arrivant au Pont-de-Nant, on comprend vite qu'Eole s'est lui aussi réveillé tôt. Et il a l'esprit farceur ce matin-là : il prend un malin plaisir à terroriser un randonneur plus matinal que nous – une petite plaque sans conséquence se déclenche sous son poids. Nous nous arrêtons donc après 2 heures de montée, avant de foncer tout droit vers la bière du matin. Un grand merci à Pierre et son adjoint Bernard pour l'organisation de cette course dans ce lieu magnifique : à défaut de profiter d'une belle course au niveau ski, nous nous sommes instruits sur les effets du transport de la neige par le vent.

Quentin





# Souvenirs partagés



## Galmschibe et Mägisserhorn, les 12.-13.03.16

*Chef de course* : Pierre Mischler *Adjoint* : Mathys Lehmann *Nb participants* : 15

Après un départ de Prangins aux petites heures et une route sans encombre jusque dans le Diemtigtal, c'est avec les yeux encore un peu collés que nous retrouvons Pierre et quelques participants déjà sur place pour un premier café. L'ambiance est rurale, la lumière grise, mais les cimes sont déjà ourlées de blanc et d'azur, ce qui laisse espérer une belle journée. D'ailleurs, à mesure que la clarté augmente, des fourmis nous montent dans les jambes et nous avons tôt fait de gagner le parking au bout de la route et de nous équiper.

Les peaux sont à peine humides que le soleil perce le brouillard, dardant la pointe des épicéas de mille flèches d'or et d'argent. C'est donc avec des étoiles plein les yeux que nous nous lançons à l'assaut des pentes de la Galmschibe. Un passage forestier glisse un peu de piment dans cette montée et nous nous remettons de nos émotions lors d'une petite pause en plein soleil. Au-dessus de nos têtes, c'est maintenant une tempête de ciel bleu et la température ne cesse de monter dans les conversions de la dernière dérupe. Sur la crête cependant, une brise agréable nous rafraîchit – tout comme le verre de rosé – alors que nous nous sustentons en profitant du panorama.

La descente commence dans une neige juste revenue, avant de nous conduire insidieusement vers une zone un peu plus molle. Mais pour finir en beauté, le fond du vallon nous offre encore quelques belles courbes avant un verre bien mérité.

En fin d'après-midi, nous gagnons le Gasthaus Gsässweide (Cul de Saule!) à Springboden, qui, comme son nom ne l'indique pas, réserve un accueil chaleureux aux odeurs de bonne cuisine que quelques effluves de mazout dans le dortoir ne parviendront pas à entacher. Chacun à son heure, nous allons nous coucher l'estomac lesté et la tête légère.

# Souvenirs partagés



En fin d'après-midi, nous gagnons le Gasthaus Gsässweide (Cul de Saule!) à Springenboden, qui, comme son nom ne l'indique pas, réserve un accueil chaleureux aux odeurs de bonne cuisine que quelques effluves de mazout dans le dortoir ne parviendront pas à entacher. Chacun à son heure, nous allons nous coucher l'estomac lesté et la tête légère.

Après une nuit plutôt fraîche – la fenêtre est restée ouverte pour dissiper lesdites effluves... - nous prenons un solide déjeuner avant de partir skis aux pieds depuis l'auberge en direction du Mägisserhorn, notre objectif du jour. La température est déjà élevée et les sommets environnants jouent à cache-cache dans la brume. La montée se révèle bien diversifiée, parsemée de coulées, de neige durcie, d'ambiances fantomatiques et d'éclaircies. Plus nous montons, plus la température fraîchit, mais la dernière pente embrumée et parsemée de plaques herbeuses nous donne l'occasion de nous réchauffer en exerçant notre équilibre.

Au sommet, le soleil filtre et nous cassons la croûte, physiquement dans un petit nuage, mais émotionnellement bien au-dessus...

Pour nous éviter quelques moments scabreux, nous descendons les premières dizaines de mètres à pied avant de chausser dans quarante centimètres de poudre et quelques coudées de visibilité. Qu'à cela ne tienne, Pierre nous guide de spatule de maître et c'est bientôt le gavage général au royaume du blanc sous toutes ses formes. Plus bas, nous retrouvons du dégagement et gagnons un cordon boisé pour un petit parcours d'obstacles. Les pistes familiales de Springenboden nous ramènent finalement à l'auberge pour une dernière collation avant un prompt retour dans nos pénates pour éviter les bouchons dominicaux.

Un grand merci à Pierre et Mathys pour nous avoir fait découvrir ou redécouvrir cette belle vallée, ainsi qu'à toute l'équipe pour ces moments de bonne humeur et de complicité ! La fin de la saison s'annonce radieuse...

Mathieu



## Sortie région du Simplon les 9-10 avril 2016

Petite sortie de fin de semaine dans la région du Simplon (VS) où les buts ont été pour la mise en jambe le Spitzhorli (750m D+) le premier jour et le plat de résistance le Böshorn (1450m D1+) le dimanche. Départ des Morettes à 0630 avec un groupe de 8 personnes mené par Pierre. Malgré quelques problèmes techniques de réveil pour un participant, nous débutons dans la bonne humeur notre ascension vers 0950 pour atteindre le sommet vers 1245. La montée a commencé sous les nuages et à mesure que le groupe a pris de l'altitude la montagne nous a dévoilé, sous un beau soleil, sa beauté. Les conditions étaient fort agréables, il faisait chaud sous le soleil ! Tellement chaud que la neige est devenue très lourde. La descente à ski a été très exigeante. En tout cas les cuisses ont bien chauffé. Après cet effort, petite pause bières avant de rejoindre les hospices du Simplon pour récupérer un peu et préparer la sortie du dimanche. Après que tout le monde a mis à sécher l'équipement et préparé le matériel pour le lendemain, petit moment de convivialité avec le groupe au bar des hospices avant de rejoindre le réfectoire pour le souper. Une carte des vins plutôt bien fournie pour un hospice mais ce qui a fait la qualité de cet apéro, c'est finalement la rencontre du groupe autour d'un verre. Un bon repas, un digestif et dodo....

Réveil 0500 ! Déjeuner copieux (fromages, flocons d'avoine, ....) avec à dispo du thé chaud pour remplir nos thermos.... On embarque tout notre matériel et départ ! 0650, début de la petite promenade. Météo sublime ! Pas un nuage à l'horizon et la neige paraît déjà meilleure que la veille. Tout le long du parcours un panorama qui nous récompense de s'être levés si tôt un dimanche matin. Arrivée à la fin du tracé à 1100 et pose des skis pour s'équiper des crampons pour ceux qui voulaient monter au sommet de la montagne. Ce jour-là déjà un peu plus de monde ! Surtout beaucoup d'italiens (ça parle fort). Pendant qu'une partie du groupe était sur l'ascension, la seconde partie, elle, est descendue en contrebas pour piqueniquer à un endroit plus plan et agréable. Un bon bain de soleil.

Après que le groupe se soit à nouveau réuni, nous avons entamé la redescente et cette fois-ci, les conditions de neige ont, contrairement à la veille, été plus à notre avantage... de la poudreuse sur la partie haute du parcours. Néanmoins sur le bas un peu plus cartonneuse. Nous terminons notre sortie à ski vers 1400. Rangement du matériel et en route vers le bistrot le plus proche pour boire un coup et fêter cette belle journée.

# Souvenirs partagés



En conclusion, nous avons profité d'une super météo et de bonnes conditions d'enneigement, le moral au beau fixe de tout le groupe a pleinement contribué à afficher des sourires sur le visage de ceux qui ont pris part à cette petite escapade. Les hospices du Simplon sont un très bon point de chute pour une sortie de ce type... je n'en doute pas un instant que la prochaine fois que cette sortie s'offre à moi je m'y inscrirai.

Paul Clapera

## **Strahlhorn 30/04 – 01/05**

### **remplacé par le bivouac des Dents du Midi (depuis Van d'en Haut) 30/04**

Comment souvent cette saison, les courses initialement prévues n'auront pas lieu et cette fois-ci ce sera pareil ! C'est presque une histoire belge, pas à cause de la météo mais des 6 participants, la moitié l'était. Dû à une météo pourrie à partir de samedi après-midi et au lieu de partir deux jours avec une nuit dans la cabane Britannia, Nils – le chef de course en charge – a trouvé une alternative, il nous a proposé de faire un aller-retour depuis Van d'en Haut vers le bivouac des Dents du Midi.

Avec un départ plus que matinal, Van d'en Haut nous a accueillis avec une température agréable tournant autour de zéro sous un soleil radieux.

La montée de 1'500m, d'abord vers le barrage de Salanfè, puis vers le bivouac, se fait sans trop de problème. Au début la neige était un peu dure, nous obligeant à mettre les couteaux. Une fois arrivés au bivouac, on s'est installés et on a profité du soleil, seulement les transats manquaient.... On a pu prendre notre pic-nic au soleil pour certains et dans le bivouac pour d'autres.

Après avoir repris des forces, on s'est régalés dans la descente. Ce n'était pas de la poudreuse, une neige printanière plutôt dure mais très agréable à skier. La cerise sur le gâteau ; le départ depuis la voiture, ainsi que l'arrivée, s'est fait avec les skis aux pieds sans devoir les porter. En plus, une fois arrivés, on a pu admirer un spectacle de coulée impressionnant des faces Nord de la combe.

Pour pas mal d'entre nous, c'était la dernière course de la saison, on - Pascale, Renata, Tanja, Joël, Filip et Olivier – remercie Nils pour cette excellente alternative.

Filip

## MOT MYSTERIEUX « FLORE ALPINE » Jean Brésille

N	I	G	R	I	T	E	L	L	E	L	O	R	I	P
S	J	L	C	E	O	S	S	I	E	W	L	E	D	E
I	O	I	L	S	V	E	R	I	A	N	O	P	A	S
L	U	N	D	R	A	E	L	U	C	N	O	N	E	R
E	B	E	R	I	P	I	E	L	O	I	T	E	P	M
N	A	R	A	C	I	N	R	<b>A</b>	N	C	O	L	I	E
E	R	E	V	A	E	<b>E</b>	C	I	<b>L</b>	A	C	L	Y	S
A	D	G	E	L	<b>R</b>	U	L	C	E	<b>P</b>	E	R	O	N
L	E	U	L	<b>O</b>	I	Q	E	H	R	L	<b>I</b>	M	B	E
T	O	O	<b>L</b>	E	A	I	M	E	E	A	T	<b>N</b>	E	V
I	R	<b>F</b>	I	I	C	N	A	R	F	N	U	A	<b>E</b>	X
T	C	C	C	L	S	O	T	E	I	T	E	S	R	E
U	H	N	H	L	I	R	I	S	N	A	G	T	I	R
D	I	O	E	E	V	E	T	A	O	I	I	E	N	A
E	S	J	N	T	T	V	E	L	C	N	T	R	E	C

Solution : Climat

Repérez dans la grille les termes ci-dessous. Tracez-les.

Les mots peuvent être lus verticalement, horizontalement ou en diagonale, de gauche à droite, de haut en bas et inversement.

Les **six lettres** restantes vous permettront de reconstruire le mot mystérieux, dont la définition est :

**« Ensemble des phénomènes météorologiques »**

ALTITUDE - ANCOLIE - ARNICA

ASTER - CALICE - CAREX

CIRSE - CLEMATITE - CONIFERE

DRAVE - EAU - ERINE

EPERON - EDELWEISS - FOUGERE

JONC - JOUBARDE - LICHEN

LIMBE - LIN - LAICHE

LYS - LASER - NIGRITELLE

OEILLET - ORCHIS - PAVOT

RENONCULE - PIROLE - PLANTAIN

RENONCULE - SAPONAIRE - SILENE

TIGE - TROLLE - VENT

VERONIQUE - VISCAIRE





## **Nos condoléances**

La section et le comité du CAS la Dôle expriment toutes ses sincères condoléances à Christine Bertholet-Déjean et famille, lors du décès de leur maman et grand-maman Madeleine. Christine est membre du comité et responsable de l'Alpfam.

## **Bon rétablissement**

Le comité du CAS La Dôle souhaite un prompt rétablissement à Mireille Vessot qui s'est blessée en pratiquant l'escalade durant le week-end de l'Ascension en Ardèche.

## **Les aléas des sorties en montagne**

Lors d'un récent week-end, malgré toute l'attention et la vigilance nécessaires, nous sommes tous à la merci d'un incident indépendant de notre volonté. Ainsi, Denis Salamon, notre ancien caissier, au final de sa course, une fixation qui ne se décroche pas et le voilà au CHUV, avec un péroné nécessitant une intervention chirurgicale. Prompt rétablissement, en souhaitant que le transfert des bâtons de ski pour des béquilles ne sera bientôt qu'un mauvais souvenir.

Take it easy, my dear !

Jean Brésilley

**Remise des textes pour le prochain bulletin (no 3/2016)**

**1er juillet 2016**

**Merci de respecter ce délai afin que nous puissions les y inclure!**

**Envoyez svp vos textes en fichiers joints et vos photos (haute définition)  
en fichiers joints également, mais séparés des textes à**

**bulletin@cas-la-dole.ch**

**Merci !**

# GARAGE DE LA TOUR



DEPUIS 30 ANS  
À VOS CÔTÉS



RENAULT

**BUS DE LOCATION**  
pour vos transports ou vos excursions



13 m<sup>3</sup> déménagements



9 et 14 personnes

**1270 TRELEX/Nyon - Tél. 022 369 28 28 - [www.garagedelatour.ch](http://www.garagedelatour.ch)**



Christophe Domenig  
Conseiller entreprise  
Téléphone 022 775 05 52

**Votre partenaire pour atteindre  
les sommets !**

***La Mobilière***

*Assurances & prévoyance*

Agence de Versoix, Denis Hostettler  
Rue des Moulins 25, 1290 Versoix  
Téléphone 022 775 05 50  
[geneve@mobi.ch](mailto:geneve@mobi.ch), [www.mobigeneve.ch](http://www.mobigeneve.ch)

**P.P.**  
1260 Nyon

Retour:  
Case postale 1017  
1260 Nyon 1  
**LA POSTE**

## ROCHEFORT



1'390 m - coord. 500.720/146.870

1 h à pied de St-Cergue  
1/4 h de la place de parc

## ARPITETTAZ



2'786 m - coord. 618.600/105.560

4 h à pied de Zinal  
Tél. cabane 027/ 475 40 28

Visitez nos cabanes!

Visitez nos cabanes!



# IMPRIMERIE DE BEAULIEU SA

Successeur de Favre et Pittet SA

Visitez notre nouveau site internet  
[www.imprimerie-beaulieu.ch](http://www.imprimerie-beaulieu.ch)

Rte de Lausanne 4 - 1180 Rolle - Tél. 021 824 32 40  
[info@imprimerie-beaulieu.ch](mailto:info@imprimerie-beaulieu.ch)