

BULLETIN

No 5/2016

Club Alpin Suisse
section La Dôle

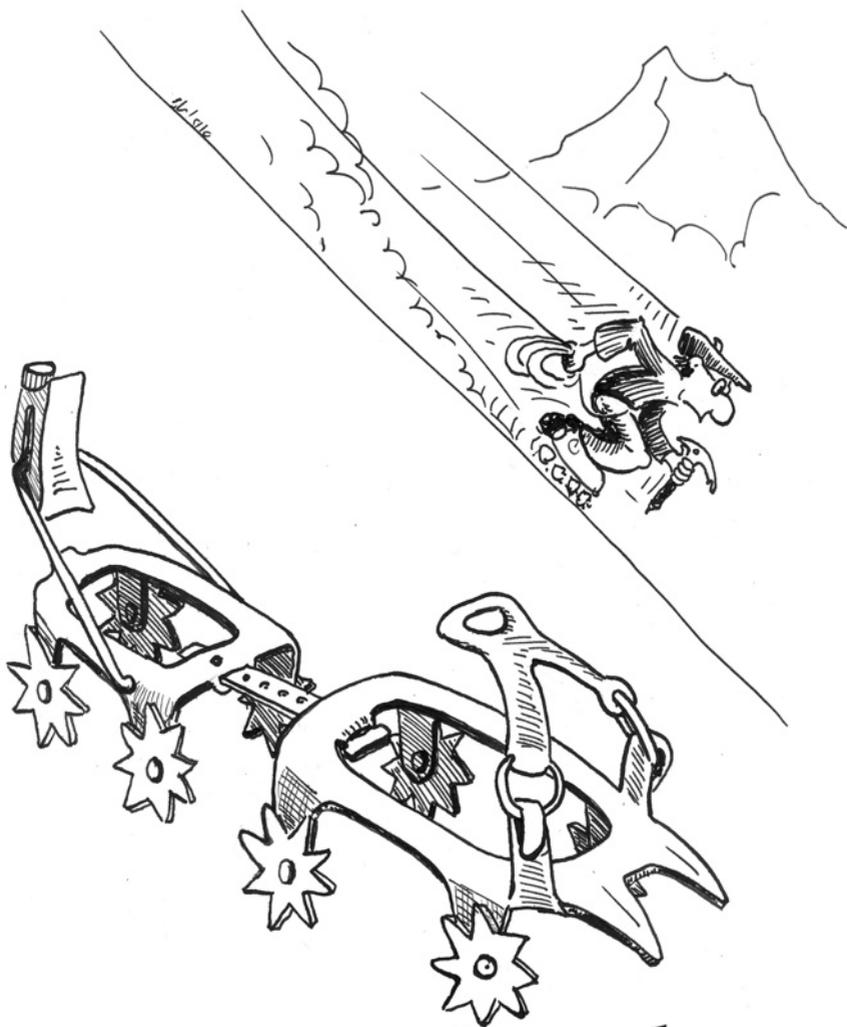


Montée vers l'arête des Econduits (janvier 2016)



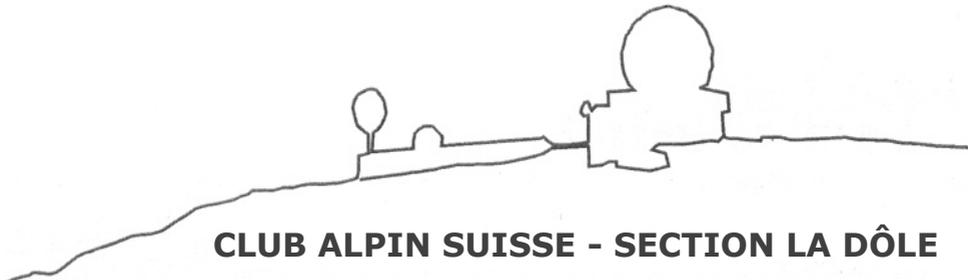
SECTION LA DÔLE

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.



CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

Editorial

Champ de neige vierge n'attendant que de belles traces, arêtes vertigineuses, ivresse d'un sommet durement conquis, rosée d'un alpage au petit matin ... pour qui rêve de tels moments et plus encore, le programme des courses 2017 est pour vous !

Mais commençons par une brève rétrospective : 2016 aura vu l'arrivée de 5 nouveaux chefs de courses, complété par un transfert d'une autre section. Ces 6 nouveaux sont motivés comme jamais, ils assurent une belle part de ce nouveau programme, et c'est tant mieux. Ils rejoignent une équipe de chefs de courses toujours aussi motivée à vous faire découvrir la montagne, équipe déjà complétée l'an dernier par l'arrivée de plusieurs nouveaux chefs de courses. Tout ce qui ne se renouvelle pas est condamné à disparaître, nous sommes donc plus présents que jamais.

Pour revenir à notre programme, si les traditionnelles sorties peaux – alpi – rando – Pigne d'Arolla et autres ne vous attirent plus, allez chercher dans les profondeurs de ce programme : des nouvelles activités ou de nouveaux buts vous attendent : escalade et yoga, cabane du Monte Leone, Passo Andolla, ski Altai Hok (non ce n'est pas un sommet en Asie Centrale), pour les plus tristes on citera également les Gais Alpains, enfin pour retomber en enfance il y a même une sortie trot. Il y a donc

Bulletin CAS, Section La Dôle

Novembre 2016

No 5, Année 70

Parution 5 fois par année

Editeurs: Jac Fluckiger, Mihai Martalogu

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: William Morf, webmaster@cas-la-dole.ch

SOMMAIRE

Editorial	3-4
Comité et commissions	5
Communications	9-13
Convocation Assemblée	14-15
Comité et commissions (rapports)	16-21
Les courses: Section	22-33
Alpfam	35
Souvenirs partagés	38-48
Délaï remise des textes	50

Editorial



de quoi contenter toutes les envies, d'autant que les sorties classiques sont bien entendu toujours de la partie, à l'exemple de la Dent de Valerette, de l'Allalin, du Wildhorn, et bien entendu l'incontournable et toujours aussi magnifique Pigne d'Arolla.

La formation n'est pas oubliée, avec le cours avalanches, le week-end de ski hors-piste, diverses journées en relation avec l'escalade, et enfin le week-end d'alpinisme.

Le programme d'hiver est encore une fois le plus fourni, notamment les mois de janvier et février qui offrent trois à quatre sorties chaque week-end. Le programme d'été, et plus particulièrement l'alpinisme, demande encore un effort. Nous sommes toujours en recherche de nouveaux chefs de courses. Si cette idée vous a effleuré au retour d'une belle sortie, n'hésitez pas à me contacter. Aux éventuels hésitants je préciserai que les finances d'inscription aux formations sont prises en charge par la section la Dôle.

Bel hiver à vous, au plaisir de vous croiser sur un beau sommet.

Nils Gindrat,

Préposé aux courses



Comité et commissions



Président:

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

Vice-président:

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

Caissière:

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 des courses:

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

Commission du bulletin:

Jac Fluckiger, 079 621 15 45
Rte de Divonne 13, 1260 Nyon
bulletin@cas-la-dole.ch

Commission de l'environnement:

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

ALPFAM:

Christine Bertholet Déjean, 076 424 52 88
Rue de la Porcelaine 13, 1260 Nyon
alfam@cas-la-dole.ch

Les Jeudistes:

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

Responsable bus:

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

Colonne de secours:

Stéphane Chiovini, 079 697 56 64
La Grande Vigne 2, Cp 6, 1183 Bursins
stephane@pikbois.ch

Guides de la Section

Guillaume Rubin

022 368 03 73 - 079 373 68 33
La Combette 12, 1660 Château d'Oex
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

079 647 87 70
Ch. des Planchettes 9, 1731 Ependes
strauss@aventuresalpines.ch

Guillaume Guinault

079 596 87 18
Chemin de la Croisette 9, 1880 Bex
guillaume@guides-passemontagne.ch



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



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



VACANCES DE VOILE



**SEMAINES DE VOILE
DECOUVERTES ...**

POUR EN SAVOIR PLUS SUR
NOS DESTINATIONS
VISITEZ
NOTRE SITE !



WWW.READY2CASTOFF.COM

Info@ready2castoff.com



**Chabloz, Chiovini
et Associés Sàrl**

1183 Bursins
021 824 15 47
info@pikbois.ch

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

Isolant éco-responsable

**isofloc**

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



CHAUFFAGE



Inscription aux courses de la section et évolution du site internet

Les premières courses du programme 2017 sont publiées dans ce bulletin. Les habitués auront constaté que l'email du chef de courses n'est plus mentionné. Retour au bon vieux coup de fil pour s'inscrire ? Désolé pour les nostalgiques, l'inscription se fera désormais uniquement par l'intermédiaire du site internet de la section :

www.cas-la-dole.ch > Section > Programme

Ensuite il suffit de sélectionner la course qui vous intéresse et de **cliquer sur le nom du chef de courses**. Vous arriverez sur la page du chef de courses, celle-ci contient un formulaire de contact qu'il vous suffit de compléter pour envoyer votre demande d'inscription. Le numéro de téléphone du chef de courses apparaît toujours dans le bulletin, il est toutefois limité aux demandes de renseignements. Il ne sert en aucun cas à vous inscrire par SMS ou autres WhatsApp.

Mais pourquoi ce changement ? Vous avez certainement entendu parler de spam, pour contrer cela il est indispensable de ne plus publier les adresses email des chefs de courses. Un formulaire permet également de demander les informations utiles au chef de courses, email, no. de portable en particulier. On relèvera enfin que cette manière de procéder n'est pas une nouveauté pour bon nombre d'entre vous, plus de la moitié des inscriptions aux courses se faisant déjà de cette manière.

La publication des courses sur internet s'étoffe par ailleurs, en plus de pouvoir afficher le sommet sur la carte topographique, vous trouverez désormais pour plusieurs courses un lien vous conduisant à un descriptif détaillé.

Nils Gindrat

Mariette Streit

Nutrition Méthode Kousmine :

- Ateliers Saveurs - Santé
- Conseils personnalisés

Soins :

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

En groupes :

- Do-in
- Boucles des méridiens



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

mariette.streit@gmail.com
www.therapeutes-regionversoix.ch

du ski de rando

de l'alpinisme



de la grimpe....

et du voyage...





Skating en soirée ?

Le blanc manteau va arriver et l'envie de glisse va suivre.

Pour ceux que sont intéressés à se dépenser en soirée à la lueur d'une frontale, je vous propose de se regrouper régulièrement pour une virée en commun un soir de semaine (encore à définir) sur les pistes de ski de fond proches de Nyon, à La Givrine, St Georges, Le Marchairuz ou les Rousses.

Comme la pratique est vraiment dépendante des conditions météo et de la piste, l'idée est de créer un groupe sur Whatsapp et qu'à tour de rôle un leader propose un lieu, une distance et une heure de rendez-vous, si ça vous dit vous vous annoncer et go ...

Les skateurs motivés peuvent s'inscrire à l'adresse suivante : imfeld.pascal@bluewin.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, www.mobigeneve.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 cuit, Kirsch de Begnins**



La DALAPÔ

A stylized logo for 'La Dalapo' featuring a white ball on a black arch.

La 11 ème édition se déroulera le 19 janvier 2017 avec un départ au pied du télésiège du Balancier (F), à côté du tremplin des Tuffes lorsque l'on se dirige vers le massif de la Dôle par la route de la Faucille. Après 120m de dénivellation il y a un « dépeutage » et une descente jusqu'au départ du télésiège des Dappes – Dôle. Depuis là, remise des peaux et montée par la piste bleue jusqu'au sommet de la Dôle. Le temps est arrêté à côté de la « boule » de la station radar du sommet.

Dénivellation totale: 600 mètres pour une distance de 4,5 km.

Descente non chronométrée jusqu'au Chalet côté Dôle, en face du départ.

Prise de dossard, souper, remise des prix et tombola avec prix de valeur au même endroit.

Inscriptions : En ligne jusqu'au 12 janvier 2017 sur le lien : www.softtiming.ch
Attention: nombre de places limité !

Toutes les informations utiles se trouvent sur le site: www.ladolapo.ch



PV Assemblée

Samedi 24 septembre 2016 – Cabane de Rochefort

Les années se suivent et se ressemblent ... la corvée d'automne à Rochefort s'achève et nous voilà réunis au soleil sur la terrasse pour cette assemblée, autour d'un apéro généreusement offert et servi par la commission de Rochefort.

A 18h00 notre Président, Daniel Baumgartner ouvre l'assemblée et en profite pour remercier tous les membres qui ont participé à la corvée.

ORDRE DU JOUR

1. Communications du comité

- Quelques mots sur l'inauguration très réussie de la cabane d'Arpitettaz qui s'est déroulée sur deux jours; à savoir:
 - Vendredi 26 août soir avec les entreprises
 - Samedi 27 août avec les invités et les membres de la Section

A noter, le reportage NRTV diffusé début septembre et les photos postés sur le site internet.

- Membres décédés

Claire-Lise Velan et Ernest Ravenel nous ont quitté brutalement; une minute de silence est observée en leur mémoire.

- Festival Salamandre

L'événement annuel aura lieu à Morges les 28-30 octobre autour du thème «la vie en montagne». En tant que partenaire, le Club Alpin Suisse y tiendra un stand.



2. Présentation des nouveaux membres

Bienvenue aux nouveaux membres présents à l'assemblée:

- Poget Etienne - Individuel
- Guilloud Grégoire - Individuel
- Charmey Salma et Alain - Famille
- Mueller Kathryn-Jane et Peter – Famille
- Pazzia Pascal, Konan - Famille
- Pazzia Olivia - Jeunesse

Les dates des séances d'information 2017 seront publiées sur le site et dans un prochain bulletin

3. Propositions individuelles

Erlinda Elmer déplore, à raison, que les courses mentionnées dans le dernier bulletin soient déjà passées. Christian Spahni prend note de cette remarque et confirme que nous avons passé de 6 à 5 bulletins par année; ceci pouvant expliquer cela. Le nécessaire sera fait pour pallier à ce problème lors des prochaines parutions.

La séance se clôture à 18h15 et c'est autour d'un délicieux repas préparé par Manfred et ses complices que se poursuit cette soirée bien sympathique. Nous regagnons la plaine de nuit mais sous un ciel étoilé comme rarement. Merci et à l'année prochaine !



ROCHEFORT - Commission de cabane 2017

Intendant :	Turin Laurent
Comptabilité :	Turin Laurent & Herlina Elmer
Resp. travaux d'entretiens :	Turin Laurent
Resp. Corvées et extérieur :	Pierrot Mischler
Secrétaire :	Françoise Fayet

Gardiens de Rochefort:

Aubert Dominique	Turin Laurent et Aline
Baumgartner Daniel	Vinay Chantal
Carrard Jean-Daniel	Zimmermann Cédric et Josiane
Decosterd Geneviève / Keller Philip	
De le Court Brigitte et Frédéric	
Eap Laurent	
Elmer Manfred et Herlinda	
Fasel J-Jacques et Marie-Antoinette	
Fayet Nicole et Françoise	
Fragnière Paola / Esseivaz Murielle	
Mischler Pierrot et Schoeni Vreni	
Paré Yannick	
Romand René	
Schenkel Roger / Fornelli Elio	



Rapport de la commission des courses - 2016

Courses

La saison de ski 2015-2016 a démarré fin novembre, pour les quelques intrépides qui se sont lancés dans le val Ferret, une des rares régions en Suisse romande ayant bénéficié d'un enneigement avant le début de l'année. La neige est réellement arrivée début - mi-janvier, suite à cela les courses de ski ont pu se dérouler dans de plus ou moins bonnes conditions. De nombreuses courses ont été annulées en été, et cela principalement en raison d'indisponibilités de chefs de courses, divers bobos et obligations professionnelles en étant la cause.

Sur un total de 84 courses, 21 ont été annulées, et 18 se sont déroulées mais avec un but alternatif.

Nos courses furent fréquentées par un total de 549 participants, en hausse par rapport aux 500 participants de l'année précédente.

Programme des courses

Le programme des courses est varié, les activités suivantes étant proposées : ski de randonnée, alpinisme, cascade de glace, escalade, randonnée, VTT. Dans le domaine de la formation, plusieurs cours ont eu lieu en 2016 : DVA, avalanches, escalade, alpinisme, ski hors-piste. Cette liste des activités ne saurait être complète sans les mercredis d'escalade en hiver et au printemps, la gym du soir, et le week-end d'escalade de l'Ascension. Le cours d'alpinisme a de nouveau eu lieu en 2016, après une année d'interruption.

Les courses d'hiver restent le pilier de notre programme. Ces courses étant nombreuses et variées, chaque skieur a pu y trouver son bonheur. Pour ce qui est de la saison d'été, l'offre est plus faible, et par ailleurs répartie sur plusieurs disciplines, soit alpinisme, escalade, randonnée, VTT. La discipline reine, l'alpinisme, ne comporte qu'un nombre limité de courses, ceci en raison du faible nombre de chefs de courses proposant de telles sorties. Le programme de randonnées est chaque année plus conséquent, et rencontre une fréquentation remarquable.

Comité et commissions



Chefs de courses

Notre section compte au total de 39 chefs de courses, dont 23 pour le ski de randonnée, 13 pour l'alpinisme, 9 pour la randonnée, 1 pour l'escalade et 2 pour les raquettes. Sur ces 39 chefs de courses, 29 ont proposé des courses pour le programme 2017. Plusieurs chefs de courses possèdent une double qualification.

L'année 2016 fut faste en termes de nouveaux chefs de courses : Nicolas Aeschimann, William Fankhauser, Didier Déjean ont obtenu la qualification de chef de courses de randonnée à ski. Jennifer Cadby et Thierry Valet ont quant à eux obtenus la qualification de chef de courses alpinisme. Cette énumération ne serait pas complète sans mentionner Hélène Jeanjean, chef de courses de randonnée alpine déjà formée, qui a demandé son transfert dans notre section cette année.

L'an dernier avait déjà vu la tendance baissière dans le nombre de chefs de courses s'inverser, cette tendance à la hausse se poursuit, et c'est réjouissant. A nouveau plusieurs membres ont prévu de suivre une formation de chef de courses en 2017.

Le cours de répétition pour les chefs de courses de la section s'est déroulé cette année à la cabane Rochefort. L'habituelle alternance sur deux ans d'un cours de répétition technique alpine et un cours neige souvent orienté avalanches a été suspendue cette année, le cours de répétition portait en effet sur les premiers secours en montagne.

Accident

Un incident sérieux s'est produit lors d'une course d'escalade, qui a nécessité une évacuation hélicoptérée. Notre membre s'en est sorti avec une fracture de peu de gravité, les autres participants avec une grosse frayeur. Le port du casque par l'accidenté a permis d'éviter une issue qui aurait pu être beaucoup plus fâcheuse.

Commission des courses

La commission des courses s'est réunie à une reprise en 2016, entre autres pour valider le programme 2017.

Deux membres de la commission ont émis le désir de quitter ladite commission. Trois nouveaux chefs de courses ont rejoint la commission, qui est désormais composée de six membres.

Comité et commissions



Le fonctionnement et l'ambiance au sein de la commission sont excellents.

Remerciements

Tous mes remerciements vont aux participants pour avoir fait confiance à leur chef de course respectif, aux chefs de courses pour avoir mené à bien leurs courses, à la commission des courses pour son travail et son soutien. Un remerciement appuyé est donné aux organisateurs de week-end et formations, ces événements nécessitant une préparation et une logistique particulièrement importante.

Nils Gindrat, 14 novembre 2016


bandieri.ch
Votre garage à Bassins

Voitures de tourisme - Remorques - Utilitaires
Préparation expertise - Réparation
Service et entretien toutes marques
Vente véhicules neufs et occasions
Lavage - Station-service 24/24

Agences Toyota et Subaru - Partenaire Le Garage





**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

Chez Philou

Philippe GRANGE

**Grand-Rue
1268 Begnins**

**Tél. 022 366 13 14
Fax 022 366 30 60**

skinfit[®]
SIMPLY MULTISPORT.

Pfafflar Zip-Off Pants
dans une nouvelle
combinaison de couleurs
Juste à temps pour
la saison de la randonnée
automnale

Profitez de notre promotion
jusqu'à 15 Octobre
199 chf.- au lieu de 239 chf.-

Merci de nous envoyer
un message à l'adresse
e-mail ci- dessus

www.skinfit.ch

skinfit.aubonne@skinfit.ch



Rapport de la commission bulletin - 2016

Il y a quelques années de cela, votre bulletin suivait les activités mensuelles du comité du club de la Dôle, je n'étais pas encore membre, donc plus de 20 ans. Les textes arrivaient copiés à la main puis tapés à la machine à écrire du responsable de l'époque.

Aujourd'hui, les séances de comité étant ramenées à 5 par année, le bulletin a dû s'adapter en conséquence, vu qu'il est le reflet de nos activités au sein du comité et de la vie du club. Ces changements ont quelque peu perturbé l'organisation de la commission du bulletin, quant aux dates de remise des textes, des réunions, d'envoi à l'imprimerie et à la poste.

Mais au final, vous avez pu tous ou presque recevoir dans votre boîte à lettres, ce bulletin tant attendu.

Cette année plus particulièrement, il a été le reflet des travaux de la cabane et des immenses efforts des membres ou bénévoles de la commission Arpittetaz. Mais il est aussi le vôtre toute l'année avec vos souvenirs partagés et autres annonces ponctuelles.

J'ai été un peu chahuté au sein du comité tout au long de cette année et tout tournait autour du bulletin, des délais de parution, des textes, du travail de l'imprimeur etc.. ! Et c'est pourquoi après de belles années à collaborer à la vie du club comme chef de courses, président et responsable de la commission du bulletin, je tire ma révérence et redeviens comme la plupart d'entre vous membre du CAS la Dôle.

Je tiens à remercier chaleureusement Jean Brésille pour son dévouement et son soutien, Jack Flückiger qui a la gentillesse de continuer et prendre la responsabilité du bulletin, William Morf, notre soutien informatique, Aline Turin et Félix Allender pour leur travail.

Je voudrais aussi saluer l'arrivée au sein de la commission d'un pro, qui s'occupera de l'élaboration du bulletin, je veux citer Mihai Martalogu et je l'en remercie par avance.

Christian Spahni



Rapport annuel de la commission du local 2016

Bonsoir à tous,

Chers membres, ce soir j'aimerais vous parler et présenter notre local et surtout nos gardiennes et gardiens qui sont toujours les jeudis dès 19h00 pour le Stamm. C'est des membres comme vous tous, ils sont bénévoles, ils prennent de leur temps pour que vous puissiez vous retrouver avec les chefs de courses, pour le briefing, planifier et mettre en place vos sorties qui sont prévues dans le programme de notre Club. Ils-elles sont aussi là pour vous assister, renseigner et vous servir des boissons avec ou sans alcool.

C'est aussi le jour où vous pouvez louer, emprunter et ramener le matériel utile en montagne.

Notre local se situe à Nyon, Rue de la Colombière n°14, il est aussi possible d'y accéder par la ruelle des Moulins n°13, où il y a un bouton de sonnette « **CAS La Dôle** », pour se faire ouvrir la porte par le gardien ou une personne présente à l'intérieur.

Toutes nos séances de comité, des différentes commissions et des activités de notre section s'y déroulent. Ce local est aussi celui de la jeunesse, ils y ont une cave pour entreposer leur matériel de montagne.

On y dispose d'une bibliothèque, malheureusement pas utilisée à sa juste valeur. Je vous invite à jeter un coup d'œil lors de votre prochain passage, pour emprunter des cartes topographiques, des guides et des livres sur notre terrain de jeu favoris « la montagne ».

(si parmi vous, il y a une personne qui est passionnée de livres, merci de me le faire savoir, car je cherche de l'aide pour dynamiser notre bibliothèque)

Comité et commissions



Notre local est partiellement sous-loué par divers sociétés :

- du lundi au vendredi, de 8h à 18h30, à une association qui aide les apprentis en difficulté
- tous les mardis soirs de 19h à 22h30 et de temps en temps le vendredi après-midi au Scrabble Club de La Côte.
- aussi parfois à d'autres associations locales pour leurs séances

Pour le planning d'occupation, merci de vous référer à notre site Internet et à l'affichage sur place.

Assez parlé, maintenant j'aimerais inviter les gardiennes et les gardiens vers moi, que vous puissiez les connaître en personne.

4 d'entre eux sont en Espagne avec les judiste, Odile Christinet, Madeleine Serex et Liba Kubias. Absente ce soir Jillian Bircher.

N'oubliez pas que notre local peut être loué pour les anniversaires , fête de famille ou d'autres manifestations pendant les weekend ou les soirées libres en semaine, pour un prix modique de CHF. 60.-

Un Grand merci à nos gardiennes et gardiens pour leur dévouement.

Doris Genoud (local@cas-la-dole.ch)

(ci-joint la liste « Commission Local pour 2017 »)

Comité et commissions



CAS - Section La Dôle

Commission du local pour l'année 2016

Contact par e-mail local (at) cas-la-dole.ch

Responsable (B)	Doris Genoud 078 788 85 72 Rue de Fosseau 12C, 1955 Chamason	
Gardien	Madeleine Serex	022 361 20 74
Gestion fiches (B)	Colombière 24, 1260 Nyon	079 243 62 50
Gardien	Sylvette Pezet	022 369 12 15
Comptabilité (B)	Ch. du Jura 5a, 1270 Trélex	079 648 57 28
Gardien	Liba Kubias Chemin Prélaz 46A, 1260 Nyon	022 362 67 76 079 613 80 17
Gardien	Odile Christinet Rue des Fontaines, 1274 Signy	022 367 25 97 079 658 14 44
Gardien	Pierre Mischler Ch. du Rosey 9, 1180 Rolle	021 825 17 03
Gardien	Marie-Antoinette Fasel Ch.des Jordils 12, 1261 Le Vaud	022 366 26 33 076 233 47 39
Gardien	Jillian Bircher Grand-Rue 15, 1262 Eysins	022 361 74 86 079 660 18 30
Gardien	Sandra Spencer 1A, ch. Famolens, 1185 Mont-sur-Rolle	021 825 37 49 076 412 37 49
Gardien	Geneviève Decosterd Rte. du Boiron 75, 1260 Nyon	022 362 16 51 079 458 62 30
Gardien	Jacques Laffitte Chemin du Crozet 1B, 1260 Nyon	022 366 11 56

Comité et commissions



Gardien	Maria Milzow Ch. de Montau 5, 1272 Genolier	022 361 07 35 079 213 16 15
Gardien	Barbara Aeschimann Rt. Lausanne 115, 1197 Prangins	022 361 04 05 076 679 28 60
suppléante*	Lotti Reuse 10, ch. Chantegrive, 1260 Nyon (* séances Nouveaux Membres)	022 363 17 25 079 752 16 17
Resp. matériel	Laurent Aimet armoire au Local Av. Général Guisan 56, 1180 Rolle	076 390 34 61

(B) = bureau de la commission (réunions selon besoins)

En cas de besoin : **Conciergerie du bâtiment** 079 321 05 45
M. Carlos Azevedo





L'inscription à une course se fait exclusivement par l'intermédiaire de www.cas-la-dole.ch

(voir communication de Nils sur la page 9)



04.12 Escalade artificielle

PD

Journée d'escalade artificielle au toit des Ecureils. (spot très peu connu de la région). Virée historique dans les techniques de grimpe artificielle. Techniques encore utilisée par exemple pour gravir le Nose (Yosemite aux US). Matériel: Baudrier confortable, casque, si dispo crochet fifi, étrier.

[Attention changement de date !] inscription auprès du chef de course.

Pas de stamm

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

Adjoint: Pierre Hanhart (pierre-hanhart@bluewin.ch; 079 607 95 53)



17.12 Cours Skating tous niveaux

F

Venez découvrir ou parfaire votre technique de Skating. Cours de plusieurs niveaux. Durée 2h, lieu La Vattay. Cours souhaitable pour participer à la Transjurassienne par étapes. Comptez environ 25 euros pour le cours/ 15 euros pour la location du matériel/ 9 euros pour le forfait piste. Matériel: location possible.

Inscription du 09.11.2016 au 10.12.2016 via site internet.

Pas de stamm

Chef de course: Jennifer Cadby (079 253 26 28)

18.12 Découverte du Ski Altaï Hok dans le Jura

F

Inspirés des chasseurs de l'Altaï en Sibérie, le ski Hok est un ski large très joueur. C'est une sorte de ski-raquette qui fait la liaison entre la marche et la glisse. Il se pratique à merveille dans les combes poudreuses du Jura. Matériel: location possible.

Inscription du 10.11.2016 au 11.12.2016 via site internet.

Pas de stamm

Chef de course: Jennifer Cadby (079 253 26 28)

Les courses - Section



28.12 Pointe de Mandelon (2559 m)

F

Première course de saison dans le Val d'Hérémence, pas exclu qu'il faille slalomer entre les pierres, passage en forêt à la montée et à la descente. Dénivellation 1050 m. Le nombre de participants est limité à 8. Matériel: Disposer de son propre matériel complet, pas de possibilité de disposer du matériel de la section (pas de stamm).

Inscription du 20.11.2016 au 21.12.2016 via site internet.

Pas de stamm

Chef de course: Pascal Imfeld (022 366 01 71)



02.01 Col de la Fenêtre (2245 m)

PD

Jolie sortie de début de saison, au départ de Notre Dame de la Gorge (Les Contamines). 1000 m de montée, le rythme sera adapté à la proximité des fêtes de fin d'année. Le début peut être en glace et nécessiter des crampons sur quelques mètres. Le nombre de participants est limité à 12. Matériel: Ev. crampons.

Inscription du 25.11.2016 au 26.12.2016 via site internet.

Pas de stamm

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



07.01 Mont-Tendre, la nature en hiver (1679 m)

F

En hiver, le Jura se transforme en un havre de paix pour la faune. Comment aborder ce monde féérique et quels sont ses habitants ? Nous le découvrirons ensemble lors d'une rando d'une journée. Temps de marche effectif : 6 heures. Dénivellé : 600 m. Le nombre de participants est limité à 10. Matériel: Raquettes peuvent être mises à disposition.

Inscription du 30.11.2016 au 31.12.2016 via site internet.

Stamm au local le 05.01.2017 à 19h00

Chef de course: Michel Ruffieux (079 775 10 24)



07.01 Barillette - Dôle avec initiation DVA (1670 m)

F

Quant on te dit "Peaux de Phoques" tu penses au bord de mer glacé ou à un plat japonais étrange ?? Si c'est le cas il est temps pour toi de venir pour une sortie "peaux" destinée au super-débutants (il faut quand même que tu saches skier ...).



CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

Programme des courses 2017 (décembre 2016 - avril 2017)

Date	But	Chef de course	Type	Cotation	Remarques
Décembre	17 Cours Skating tous niveaux	Jennifer Cadby	Autre	F	Formation
	18 Découverte du Ski Altai Hok dans le Jura	Jennifer Cadby	Autre	F	
	28 Pointe de Mandelon (2559 m)	Pascal Imfeld	Peaux	F	
Janvier	2 Col de la Fenêtre (2245 m)	Nils Gindrat	Peaux	PD	
	7 Mont-Tendre, la nature en hiver (1679 m)	Michel Ruffieux	Raquettes	F	
	7 Barillette - Dôle avec initiation DVA (1670 m)	William Fankhauser	Peaux	F	
	8 Cours de répétition - Chefs de courses	Nils Gindrat	Peaux		Chefs courses seul.
	14 Sur les traces de la Transjurassienne par étapes	Jennifer Cadby	Autre	F	
	14 Tête de Barasson (2730 m)	Nicolas Aeschmann	Peaux	PD	
	14 Crête du Moléson (1914 m)	Philip Keller	Raquettes	PD	
	15 Cours avalanches	Nils Gindrat	Peaux		Formation
	19 Cours lecture bulletin avalanches	Nils Gindrat	Peaux		Formation
	21 Sur les traces de la Transjurassienne par étapes	Jennifer Cadby	Autre	F	
	21 Les Millets ou autre sommet des Préalpes FR (1886 m)	Bernard Jeangros	Peaux	PD	
	22 Six-Blanc depuis Commeire (2445 m)	Didier Déjean	Peaux	PD	
	28 Sur les traces de la Transjurassienne par étapes	Jennifer Cadby	Autre	F	
	28-29 Week-end ski hors-piste - Ovronnaz (1958 m)	Barbora Pisanova	Peaux	F	**
	28 Witteberghore (2350 m)	Pierre Mischler	peaux	PD	
29 Col de La Tulle (1930 m)	Christophe Wolker	Peaux	F		
Février	4 Sur les traces de la Transjurassienne par étapes	Jennifer Cadby	Autre	F	
	5 Monts Chevreuils (1749 m)	Roland Meyer	Peaux	F	
	5 Cascade de Glace	Frank Bussink	Glacé	PD	
	11 Dent de Valerette (2059 m)	Didier Déjean	Peaux	PD	
	11 Le Grammont (2167 m)	Pierre Hanhart	Peaux	PD	
	12 Teysachaux - Boucle par Tremetta (1909 m)	Fabrice Coppex	Peaux	AD	
	12 Châtillon (2478 m)	Nicolas Lecoultre	Peaux	AD	
	15-19 Safiental - Valsertal (2412 m)	Philip Keller	Raquettes	AD	
	18 La Selle (2709 m)	Pascal Imfeld	Peaux	AD	
	18 Tête de Bossetan (2406 m)	Pierre Mischler	peaux	PD	
	19 Palanche de la Cretta (2927 m)	Barbora Pisanova	peaux	F	
	25-26 Une nuit insolite dans un Igloo avec Apéro et Fondue	Jennifer Cadby	Autre	F	
	25 Tête à Josué (2132 m)	William Fankhauser	Peaux	PD	
	26 Aiguillette des Houches (2285 m)	Roland Meyer	Peaux	PD	
	26 Aravis - Pentas raides	Nils Gindrat	Peaux	D	
Mars	4 Col des Martinets (2600 m)	Laurent Amiet	Peaux	PD	
	5 Combe de Paccaly (2377 m)	Christophe Wolker	Peaux	PD	
	11 Col des Ecardies (2793 m)	William Fankhauser	Peaux	AD	
	11-12 Rauflihorn et Rothore (Dientigtal) (2410 m)	Pierre Mischler	Peaux	AD	
	12 Mont de l'Etoile (3370 m)	Nicolas Lecoultre	Peaux	PD	
	18 Pra de Cray de Château-d'Oex (2198 m)	Fabrice Coppex	Peaux	AD	
	18-19 Traversée Grand St Bernard - Combe de l'A (2752 m)	Bernard Jeangros	Peaux	PD	
	19 La Cassorte (3301 m)	Barbora Pisanova	peaux	AD	
	25 Pointe Ronde (2700 m)	Nicolas Aeschmann	Peaux	AD	
	25-26 Monte Leone Hütte (2848 m)	Philip Keller	Raquettes	AD	
Avril	1-2 Traversée de la Fouly à Champex par Saleina (3294 m)	Fabrice Coppex	Peaux	D	
	1 La Para (2540 m)	Laurent Amiet	Peaux	PD	
	7-9 Allalinhorn-Alphubel (4206 m)	Pierre Hanhart	Peaux	AD	
	8 Formation escalade: oser chuter et assurer juste	Jennifer Cadby	Escalade	F	Formation
	8-9 Rinderhorn (3448 m)	Pierre Mischler	Peaux	AD	
	22-23 Col du Brotzet - Derborence (2526 m)	André Stäubli	Peaux	AD	
	23 Pointe de Drône (2949 m)	Frank Bussink	Peaux	D	
	29 Formation escalade - Rocher de la Goulette- Mijoux	Jennifer Cadby	Escalade	F	Formation
	29-30 Strahlhorn (4190 m)	Nils Gindrat	Peaux	AD	

L'inscription à une course se fait exclusivement par l'intermédiaire de www.cas-la-dole.ch

** Course avec finance d'inscription - paiement min. 3 semaines à l'avance !

Cotations : F = Facile, PD = Peu Difficile, pentes modérées, AD = Assez Difficile, D = Difficile

La cotation ne tient pas compte de la longueur de la course, mais uniquement de la difficulté et de l'engagement.



CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

Programme des courses 2017 (mai - novembre)

Date	But	Chef de course	Type	Cotation	Remarques
Mai	6 Cours Escalade	Daniel Beffa	Escalade	F	Formation
Juin	4 Bike Park Longchaumois	Nils Gindrat	VTT	F	
	10 Escalade aux Trois Commères	Jennifer Cadby	Escalade	F	
	11 Gorge de l'Orbe (749 m)	Marianne Stäubli	Randonné	F	
	17 Longue voie - Dalle des Chéserys	Jennifer Cadby	Escalade	D	
	18 Col de Balme (2200 m)	Laurent Amiet	VTT	PD	
	24-25 Cours Initiation Alpinisme	Tanya Meredith	Alpinisme	F	Formation **
	25 Miroir d'Argentine: Remix (2325 m)	Denis Salamon	Escalade	D	
Juillet	1-2 Adelboden - Engsligenalp - Lenk (2613 m)	Elsbeth Koehli	Randonné	PD	
	1 Lie Blanche (2200 m)	Laurent Amiet	Escalade	D	
	1-2 Balfrin en traversée (3796 m)	Mathys Lehmann	Alpinisme	PD	
	1 Escalade à Chamonix (2500 m)	Frank Bussink	Escalade	D	
	2 Gros Brun (Schwarzsee-Jaun) (2104 m)	Sylvette Pezet	Randonné	PD	
	8-9 Jägihorn - voie Alpendurst avec nuitée sous tente (3206 m)	Denis Salamon	Escalade	AD	
	15-16 Vercorin - cabane des Becs de Bosson - vallon de Réchy (2962 m)	Sylvette Pezet	Randonné	PD	
	22-23 Wildstrubel-Mittelgipfel (3244 m)	Thierry Valet	Alpinisme	PD	
	29-30 Bächlitalhütte-Lauteraarhütte (2997 m)	Pierre Mischler	Randonné	AD	
	29-30 Cabane Plan Névé - Col des Chamois (2660 m)	Marianne Stäubli	Randonné	AD	
	31-5 Chemin des quatre sources (2701 m)	Philip Keller	Randonné	PD	
Août	5-6 Pigne de la Lé (3396 m)	Thierry Valet	Alpinisme	PD	
	12 Formation Escalade et Yoga	Jennifer Cadby	Escalade	F	Formation
	12-13 Lagginhorn (4010 m)	Mathys Lehmann	Alpinisme	PD	
	18-20 Traversée Zwischbergen - Passo Andolla - Valle Antrona	Elsbeth Koehli	Randonné	PD	
	19-20 Tête Blanche (3710 m)	Thierry Valet	Alpinisme	F	
	19 La Grande Chenalette (2800 m)	Laurent Amiet	Escalade	D	
	26-27 Pigne d'Arolla (3790 m)	Tanya Meredith	Alpinisme	PD	
	26-3 Tour du Mont-Rose (2868 m)	André Stäubli	Randonné	PD	
Septembre	3 Petite Dent de Veisivi (3184 m)	Frank Bussink	Alpinisme	D	
	7 Les Diablerets (3210 m)	Mathys Lehmann	Alpinisme	F	
	9-10 Wildhorn (3248 m)	Tanya Meredith	Alpinisme	F	
	10 Trou de la Mouche (2467 m)	Sylvette Pezet	Randonné	AD	
	16 Longue voie - Les Singes	Jennifer Cadby	Escalade	AD	
	16 Initiation à la course d'orientation	Joël Musy	Autre	F	
	17 VF Rochers-de-Naye (2000 m)	Mathys Lehmann	Ferrata	AD	
	23-24 Cours de sauvetage - Colonne de secours du Raimeux / Moutier		Alpinisme		Formation **
	24 Tour de la Dent d'Oche (1944 m)	Elsbeth Koehli	Randonné	PD	
	24 Les Gais Alps (1872 m)	Denis Salamon	Escalade	PD	
	30 Loèche-les-Bains - Montana, en traversée (2200 m)	Hélène Jeanjean	Randonné	PD	
Octobre	8 A trottinette de Rochefort à Givrins	Jennifer Cadby	Autre	F	
	15 Arête des Sommètres	Nils Gindrat	Escalade	PD	
Novembre	18 Via Ferrata Farinetta à Saillon (840 m)	Barbora Pisanova	Ferrata	AD	
	19 Journée Dry Tooling	Frank Bussink	Glace	AD	

L'inscription à une course se fait exclusivement par l'intermédiaire de www.cas-la-dole.ch

** Course avec finance d'inscription - paiement min. 3 semaines à l'avance !

Cotations : F = Facile, PD = Peu Difficile, pentes modérées, AD = Assez Difficile, D = Difficile

La cotation ne tient pas compte de la longueur de la course, mais uniquement de la difficulté et de l'engagement.

Les courses - Section



Au départ de l'Archette nous irons vers la Barillette et/ou La Dôle (max 500m+), après cette journée tu seras incollable sur le petit monde du ski de randonnée !! Le nombre de participants est limité à 10. Matériel: standard pour Peaux - prendre couteaux si disponibles.

Inscription du 30.11.2016 au 31.12.2016 via site internet.

Stamm au local le 05.01.2017 à 19h00

Chef de course: William Fankhauser (079 506 94 63)

Adjoint: Nicolas Aeschimann (079 536 92 55)



08.01 Cours de répétition - Chefs de courses

Cours réservé aux chefs de courses de la section la Dôle.

Inscription du 01.12.2016 au 01.01.2017 via site internet.

Pas de stamm

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



14.01 Sur les traces de la Transjurassienne par étapes **F**

Venez découvrir le parcours de la mythique course de ski de fond du Jura, la Transjurassienne. Cette course entre Lamoura et Mouthe suit un parcours de 68km que nous diviserons en 4 étapes. Nous irons de Lamoura à La Darbella (15km) pour cette première étape. Un parcours bien glissant avec quelques jolies bosses pour faire déjà un peu chauffer les cuisses. Attention Skating uniquement. Location possible. Redevance des pistes pas comprise. Le nombre de participants est limité à 10.

Inscription du 07.12.2016 au 07.01.2017 via site internet.

Stamm au local le 12.01.2017 à 19h00

Chef de course: Jennifer Cadby (079 253 26 28)



14.01 Tête de Barasson (2730 m) **PD**

Départ depuis l'entrée du tunnel du Grand St-Bernard, début facile sur la route du col. Puis montée jusqu'au Col Est de Barasson et jusqu'à la Tête (à pied ou à ski selon l'enneigement). Magnifique point de vue sur le Val d'Aoste. + 800 m. Le nombre de participants est limité à 10.

Inscription du 07.12.2016 au 07.01.2017 via site internet.

Stamm au local le 12.01.2017 à 19h00

Chef de course: Nicolas Aeschimann (079 536 92 55)

Adjoint: William Fankhauser (079 506 94 63)



14.01 Crête du Moléson (1914 m)

PD

Une belle balade locale, dans la région des Paccots - mais pas du tout banale ! Cette course variée nous mènera à travers la forêt, dans une large clairière, dans une pente soutenue, et enfin sur la large crête sud-ouest du Moléson, avec une vue à couper le souffle. 810 m de dénivellation, 6h de marche. Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 07.12.2016 au 07.01.2017 via site internet.

Pas de stamm

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

15.01 Cours avalanches

Cours avalanches - Ouvert à tous. Les groupes seront formés en fonction du niveau et des attentes de participants. Au programme : jeudi soir au local, théorie sur les avalanches, matériel nécessaire en courses. Dimanche sur le terrain : recherche dans la neige avec appareils, sondage, dégagement de victimes, premiers secours, etc. Le lieu sera défini en fonction de l'enneigement. Matériel: DVA, pelle, sonde. Ce matériel peut être emprunté auprès du club.

Inscription du 08.12.2016 au 08.01.2017 via site internet.

Stamm au local le 12.01.2017 à 19h00

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

19.01 Cours lecture bulletin avalanches

Le bulletin d'avalanches est très précis dans sa rédaction, ce cours a pour but d'en expliquer quelques subtilités. Seront en particulier abordés la définition des régions géographiques, la signification des degrés de danger, l'analyse détaillée du niveau de risque, etc. Le cours a lieu au local, de 20h00 à 22h00. Matériel: pour écrire.

Des documents à imprimer seront envoyés aux inscrits avant le cours.

Inscription du 12.12.2016 au 17.01.2017 via site internet.

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



21.01 Sur les traces de la Transjurassienne par étapes

F

Nous irons de La Darbella à Bois d'Amont (16km temps estimé env.2h) pour cette deuxième étape. Un parcours avec un profil plutôt descendant de quoi prendre un peu de vitesse. Attention Skating uniquement. Location possible. Redevance des pistes pas comprise. Le nombre de participants est limité à 10.

Inscription du 07.12.2017 au 07.01.2017 via site internet.

Stamm au local le 12.01.2017 à 19h00

Chef de course: Jennifer Cadby (079 253 26 28)



21.01 Les Millets ou autre sommet des Préalpes FR (1886 m) PD

Dénivelé positif de 1100 m depuis Grandvillard (environ 4 h de montée), parcours varié, en partie dans la forêt; final un peu technique sur une crête pas très large (bonne maîtrise des conversions nécessaire). Le nombre de participants est limité à 12.

Inscription du 14.12.2016 au 14.01.2017 via site internet.

Stamm au local le 19.01.2017 à 19h00

Chef de course: Bernard Jeangros (079 659 48 08)

Adjoint: Pierre Hanhart (079 607 95 53)



22.01 Six-Blanc depuis Commeire (2445 m) PD

Course sur versant Sud, partant de Commeire (Orsières) avec vue remarquable au sommet, 1000m de dénivelé, environ 4h. Le nombre de participants est limité à 6.

Inscription du 15.12.2016 au 15.01.2017 via site internet.

Stamm au local le 19.01.2017 à 19h00

Chef de course: Didier Déjean (079 902 78 94)



28.01 Sur les traces de la Transjurassienne par étapes F

Nous irons de Bois d'Amont à Bellefontaine par la célèbre montée du Risoux (15km; temps estimé env 2h30) pour cette troisième étape. Un parcours avec un bon dénivelé positif suivi d'une belle descente avec quelques virages. Qui tiendra sans s'arrêter jusqu'au chalet des ministres? Attention Skating uniquement.

Location possible. Redevance des pistes pas comprise. Le nombre de participants est limité à 10.

Inscription du 07.12.2016 au 07.01.2016 via site internet.

Stamm au local le 12.01.2017 à 19h00

Chef de course: Jennifer Cadby (079 253 26 28)



28.01-29.01 Week-end ski hors-piste - Ovronnaz (1958 m) F

La traditionnelle sortie hors-piste a lieu cette année en Valais, sur le beau domaine d'Ovronnaz. Pratique du hors-piste le samedi, fondue et nuitée au gîte de la Lui d'Août puis randonnée à peaux le dimanche dans la région. Le tout accompagné de notre guide François Germain. Les activités de rando seront décidées sur place, en fonction des conditions de neige et météo.

Les courses - Section



Le prix y compris déplacement en transports publics est de CHF 220, avec demi-tarif CFF. Le nombre de participants est limité à 35.

Inscription du 01.12.2016 au 10.01.2017 via site internet. Veuillez indiquer si vous êtes en possession d'un demi-tarif ou d'un AG lors de votre inscription.

Stamm au local le 19.01.2017 à 19h00

Chef de course: Barbora Pisanova (076 405 19 23)

Adjoint: Thierry Valet (079 305 58 87)



28.01 Witteberghore (2350 m)

PD

Sommet classique encore à l'écart des zones touristiques. 1220m, 4h - 4.30h. Départ de Feutersoey près de Gstaad. Prix approx. de la course : CHF 10 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 12.

Inscription du 21.12.2016 au 21.01.2017 via site internet.

Stamm au local le 26.01.2017 à 19h00

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



29.01 Col de La Tulle (1930 m)

F

Course simple de début de saison. Depuis le sommet, vous aurez une vue en 360° sur les grandes courses du sud Aravis tel que Mont Charvin, Pointe de Mandalaz ou La Goenne. Descente facile. Altitude de départ selon enneigement pour un dénivelé max de 700 m. Pas de contact possible avant le 15 janvier. Prix approx. de la course : CHF 45 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 10. Matériel: usuel pour sortie peaux.

Inscription du 10.01.2017 au 22.01.2017 via site internet.

Stamm au local le 26.01.2017 à 19h00

Chef de course: Christophe Wolker (076 491 46 52)



04.02 Sur les traces de la Transjurassienne par étapes

F

Pour cette dernière étape, nous irons de Bellefontaine à Mouthe (23km, env 2h30). Un parcours bien glissant avec quelques jolies bosses quand même dans un décor magnifique. Attention Skating uniquement. Location possible. Redevance des pistes pas comprise. Le nombre de participants est limité à 10.

Inscription du 07.12.2016 au 07.01.2017 via site internet.

Stamm au local le 12.01.2017 à 19h00

Chef de course: Jennifer Cadby (079 253 26 28)



05.02 Monts Chevreuils (1749 m)

F

Course plaisir avec fondue. Prix approx. de la course : CHF 35 (hors déplacement).

Inscription du 29.12.2016 au 29.01.2017 via site internet.

Stamm au local le 02.02.2017 à 19h00

Chef de course: Roland Meyer (079 250 01 71)

05.02 Cascade de Glace

PD

Journée de Cascade de Glace. Lieu à définir selon conditions. Le nombre de participants est limité à 8. Matériel: Crampons, piolets, casque, baudrier, habits chauds.

Inscription du 29.12.2016 au 29.01.2017 via site internet.

Pas de stamm

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



11.02 Dent de Valerette (2059 m)

PD

Course au pied des Dents du Midi, départ depuis les Giettes dans la forêt, passage par l'alpage, 1000m de dénivelé, environ 4h. Le nombre de participants est limité à 6.

Inscription du 04.01.2017 au 04.02.2017 via site internet.

Stamm au local le 09.02.2017 à 19h00

Chef de course: Didier Déjean (079 902 78 94)



11.02 Le Grammont (2167 m)

PD

Montagne devenue célèbre grâce à Ferdinand Hodler, vue depuis la Riviera. Du sommet, un magnifique panorama s'offre sur tout le bassin lémanique.

Dénivellation 1150m, descente selon les conditions par la combe des Evouettes (AD+) ou par l'itinéraire de montée. Le nombre de participants est limité à 10.

Inscription du 04.01.2017 au 04.02.2017 via site internet.

Stamm au local le 09.02.2017 à 19h00

Chef de course: Pierre Hanhart (079 607 95 53)

Adjoint: Bernard Jeangros (079 659 48 08)



12.02 Teysachaux - Boucle par Tremetta (1909 m)

AD

Sommet populaire des Paccots avec magnifique panorama sur l'Intyamon.

Dénivellation totale de 1120m en 5h. AD en raison de tronçons de pentes raides.

Les courses - Section



Le nombre de participants est limité à 6.

Inscription du 05.01.2017 au 05.02.2017 via site internet.

Pas de stamm

Chef de course: Fabrice Coppex (079 684 45 54)



12.02 Châtillon (2478 m)

AD

Course très intéressante au départ des Mosses, d'un dénivelé raisonnable de 1060m, mais dont la pente sommitale est raide et nécessite de l'assurance à la montée, pour du plaisir en pente raide à la descente. Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 05.01.2017 au 05.02.2017 via site internet.

Stamm au local le 09.02.2017 à 19h00

Chef de course: Nicolas Lecoultre (078 758 86 42)



15.02-19.02 Safiental - Valsertal (2412 m)

AD

L'ancienne école du village de Camanaboda, transformée en petit hôtel fort sympathique, avec de la bonne cuisine locale, nous servira de base pour explorer le fond de cette vallée sauvage et méconnue. Nous finirons notre séjour par une traversée sur Vals, dans la vallée voisine - pour explorer ses fameux bains ! Env. 800m de dénivellation et 6h de marche par jour. Prix approx. de la course : CHF 400 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 08.01.2017 au 22.01.2017 via site internet.

Pas de stamm

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



18.02 La Selle (2709 m)

AD

L'itinéraire sera adapté en fonction des conditions. Bonne maîtrise du ski nécessaire. Dénivellation 1150 m ou plus. Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 11.01.2017 au 11.02.2017 via site internet.

Stamm au local le 16.02.2017 à 19h00

Chef de course: Pascal Imfeld (022 366 01 71)



18.02 Tête de Bossetan (2406 m)

PD

Course dans la vallée de la Dranse, Morzine et parking à l'Erigné.

Les courses - Section



Départ le long d'un chemin jusqu'au col de la Golèse, puis la pente s'élève pour rejoindre la crête faîtière sans difficulté, mis à part la longueur. 1200 m. 4h - 4h30. Prix approx. de la course : CHF 10 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 12.

Inscription du 11.01.2017 au 11.02.2017 via site internet.

Stamm au local le 16.02.2017 à 19h00

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



19.02 Palanche de la Cretta (2927 m)

F

Sympathique course dans la région des Haudères, versant SE. Pour ceux qui souhaitent venir en TP, je vous rejoins volontiers dans le car en partance de Sion. Les horaires seront disponibles après l'inscription. Le nombre de participants est limité à 12.

Inscription du 12.01.2017 au 12.02.2017 via site internet.

Pas de stamm

Chef de course: Barbora Pisanova (076 405 19 23)



25.02-26.02 Une nuit insolite dans un Igloo avec Apéro et Fondue F

Une expérience exceptionnelle: Venez passer une nuit insolite dans un Igloo que vous aurez construit vous-même. Apéro et fondue seront préparés pour vous. N'oubliez pas votre sac de couchage de Caribou ;) Demandez la liste du matériel à l'avance. Location possible. Matériel: pour bivouac.

Inscription du 10.01.2017 au 28.01.2017 via site internet.

Pas de stamm

Chef de course: Jennifer Cadby (079 253 26 28)





25.02 Tête à Josué (2132 m)

PD

Départ en forêt depuis l'Etivaz (bon fromage, à la fin de la sortie uniquement :-)
puis coup d'œil magnifique sur les Alpes Vaudoises et environs depuis le sommet.
Environ 1000m de positif. Itinéraire suivi n°553 ou via une petite variante en
dessus de l'Etivaz. Le nombre de participants est limité à 10.

Inscription du 18.01.2017 au 18.02.2017 via site internet.

Stamm au local le 23.02.2017 à 19h00

Chef de course: William Fankhauser (079 506 94 63)

Adjoint: Nicolas Aeschmann (079 536 92 55)



26.02 Aiguillette des Houches (2285 m)

PD

Jolie petite course au départ du hameau du Bettey au-dessus des Houches. Dénivelé 965 m. Pour la descente plusieurs possibilités. Prix approx. de la course : CHF 35 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 10.

Inscription du 19.01.2017 au 19.02.2017 via site internet.

Stamm au local le 23.02.2017 à 19h00

Chef de course: Roland Meyer (079 250 01 71)



26.02 Aravis - Pentcs raides

D

Sortie classique avec passage par deux couloirs, le Paré de Joux et le Tchadar. Couloirs relativement étroits, raides et parfois cornichés au sommet. Selon conditions des participants, év. ascension de tête Pelouse et/ou de Tardevant. Dénivelé 1500 - 2000 m en plusieurs fois. Le nombre de participants est limité à 6. Matériel: Piolet.

Inscription du 19.01.2017 au 19.02.2017 via site internet.

Stamm au local le 23.02.2017 à 19h00

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



04.03 Col des Martinets (2600 m)

PD

1500 m de dénivelé au départ des Plans sur Bex. Le nombre de participants est limité à 10. Matériel: complet de ski de randonnée.

Inscription du 25.01.2017 au 25.02.2017 via site internet.

Pas de stamm

Chef de course: Laurent Amiet (076 390 34 61)



05.03 Combe de Paccaly (2377 m)

PD

Course de 1000 m de dénivelé depuis le parking des Confins à La Clusaz. Du sommet, vous aurez une magnifique vue sur le Mont Blanc et la Dôle. Prix approx. de la course : CHF 45 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 10. Matériel: usuel pour sortie peaux.

Inscription du 26.01.2017 au 26.02.2017 via site internet.

Stamm au local le 02.03.2017 à 19h00

Chef de course: Christophe Wolker (076 491 46 52)



11.03 Col des Ecandies (2793 m)

AD

Départ depuis Champex, début facile à travers le val d'Arpette puis bonne montée jusqu'au Col des Ecandies, avec en bonus un magnifique point de vue sur le glacier du Trient. Environ 1350 m de positif, itinéraire 26d. Le nombre de participants est limité à 10.

Inscription du 01.02.2017 au 04.03.2017 via site internet.

Stamm au local le 09.03.2017 à 19h00

Chef de course: William Fankhauser (079 506 94 63)

Adjoint: Nicolas Aeschmann (079 536 92 55)



11.03-12.03 Rauflihorn et Rothore (Diemtigtal) (2410 m)

AD

Le Diemtigtal est réputé pour ses belles pentes si les conditions s'y prêtent ! 1er jour: 1100m, 4 h. 2ème jour: 1200m, 4 h. Nuitée dans une auberge. Prix approx. de la course : CHF 90 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 12.

Inscription du 01.02.2017 au 04.03.2017 via site internet.

Stamm au local le 09.03.2017 à 19h00

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



12.03 Mont de l'Etoile (3370 m)

PD

Très belle sortie au départ de la Gouille, peu avant Arolla. Dénivelé conséquent de 1500 m, bonne forme physique requise. Les derniers 100 m se font à pied sur une arête facile. Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 02.02.2017 au 05.03.2017 via site internet.

Stamm au local le 09.03.2017 à 19h00

Chef de course: Nicolas Lecoultre (078 758 86 42)

www.raoulsport.ch

Raoul Sport

Nyon

**Location
& Vente**

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

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



meeting point
mymp.ch

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

LOCATION SKI, SNOWBOARD ET RAQUETTE / SERVICE ET ENTRETIEN

VELO / REPARATIONS TOUTES MARQUES

EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES VELO

SPECIALISTE UNIHOCKEY



21.01 Ski de fond

F

Sortie de ski de fond dans la Forêt du Massacre dans le Jura près de Lamoura/La Cure.

du 1.01 au 15.01

Chef de course: Yannick Orset (yannick.orset@sunrise.ch; 076 576 95 36)



11.02 Randonnée en raquette

F

Sortie en raquette destination le Refuge de Solalex dans le Massif des Diablerets pour y manger une fondue -Dénivelé 500m -Temps 2h aller-retour

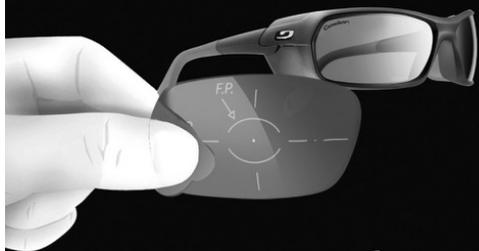
du 15.01 au 1.02

9.02 à 19h au local

Chef de course: Alex Carol (alex@in-primis.com; 078 630 15 32)

SBS SPORT
SERVICE
www.sbsport.ch





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

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



Weissenstein - Wasserfallenweg, de Soleure à Bâle du 30 sept au 2 oct

Vendredi, 30 septembre 2016

Soleure – Verenaschlucht – Oberdorf – Weissenstein - Welschenrohr

Notre groupe de six se rassemble pendant le voyage en train à Soleure, lieu de départ de notre randonnée.

Nous prenons un café sur la place devant l'imposante cathédrale St-Ours. Quand on se trouve dans la plus belle ville baroque de Suisse, il faut en profiter!

Dans la Verenaschlucht (Les Gorges de Verena) romantique et verdoyante, nous avons pris un moment pour regarder l'ermitage et les deux chapelles..

Pas plus loin, à Oberdorf, c'était déjà l'heure du pique-nique.

La montée au Weissenstein, montagne d'excursion très appréciée, était agréable par ce beau temps avec les premières couleurs d'automne en évidence dans la forêt.

Au sommet nous sommes récompensés pour nos efforts par de belles vues sur Soleure, des lacs de la région et, plus vaguement dans la distance, des massifs des Alpes bernoises. Nous nous sommes fait plaisir avec une longue pause sur la terrasse ensoleillée.

La plupart de la dénivelée derrière nous, la dernière partie de la randonnée est allée presque sans effort. Quand même nous étions contents d'arriver vers 17h30 à l'Hotel Kreuz à Welschenrohr, notre logement sympa et confortable pour la nuit.

Samedi, 1er octobre 2016

Welschenrohr – Wolfschlucht – Scheltenpass – Neuhüsli – Hof Stucketen

Quel luxe lors d'une sortie du CAS de se réveiller dans une belle chambre d'hôtel avec une salle de bain privative et des croissants chauds pour le petit déjeuner! Nous avons l'intention de quitter Welschenrohr à huit heures, mais le son des cloches de vaches nous a attirés vers une place où se tenait un concours. Il y avait même un "Cow Wash", pour assurer une belle allure à toutes les participantes.

Souvenirs partagés



Ainsi, il est presque dix heures quand nous partons vers le Wolfsschlucht Weg, un chemin enchanté à travers une gorge profonde. Habilement, Philippe nous conduit entre les gouttes pendant environ cinq heures de marche, et après avoir traversé un col et des crêtes, nous descendons vers une ferme à Hof Stucketen.

L'épouse du fermier nous réserve un accueil très chaleureux ressenti par tous, même si certains parmi nous ne comprennent pas un mot en Schweizer-Deutsch. Le logement disponible n'était pas tout à fait aussi luxueux que celui de la veille, mais très sympathique avec une bonne douche chaude. Les spécialistes en cuisine ont préparé un excellent risotto aux légumes. D'autres se sont contentés d'amener le vin et de faire la vaisselle.

Dimanche, 2 octobre 2016

Hof Stucketen (près du Passwang) - Bodental- Vogelberg – Wasserfallen Reigoldswil/BL

Dimanche matin: nous nous réveillons dans la ferme de la famille Saner sous un ciel plombé et bien menaçant. Il faudra certainement enfiler nos vêtements de pluie, protéger nos sacs à dos avec leur housse!

Madame Saner, une petite dame dynamique et très, très charmante, nous sert un petit déjeuner digne d'un hôtel quatre étoiles: des Rösti aux oeufs au plat en passant par le fromage, les yaourts, le beurre, les confitures et un excellent pain, tout est sur la table! Après une petite visite des écuries et une photo pour les circonstances, nous nous dirigeons vers le Bodental d'où nous gagnons de l'altitude en direction du Vogelberg. Chemin faisant, le ciel s'éclaircit temporairement et nous avons même droit à quelques rayons de soleil.

Arrivés sur les hauteurs du flanc ouest du Vogelberg, nous pouvons apercevoir sur notre droite le tunnel du Passwang et la route que le canton de Soleure est en train d'élargir à coup de millions de francs pour permettre aux camions de 40 tonnes de franchir le col (comme si c'était nécessaire!!!). En montée régulière à travers des pâturages où nous croisons des troupeaux de génisses, nous cheminons vers le point culminant du Vogelberg. Mais avant de rejoindre ce belvédère, décision est prise de pique-niquer derrière un chalet d'alpage qui nous protège du vent à la fois fort et froid. Bonnets et gants sont sortis des sacs à dos ainsi que les vêtements de protection contre la pluie, car le ciel se fait de nouveau très menaçant. Pourtant ça

Souvenirs partagés



reste au niveau de la menace. Néanmoins au nord le ciel se dresse comme une véritable paroi noire au milieu de laquelle apparaît un arc-en-ciel. Quel merveilleux spectacle de la nature!



Arrivés au sommet du Vogelberg, le soleil nous tient de nouveau compagnie et nous jouissons d'une très belle vue: vers le sud, par monts et par vaux disposés de manière désordonnée, le regard glisse sur le paysage soleurois avec ses fermes isolées.

Commence ensuite la descente vers la station de

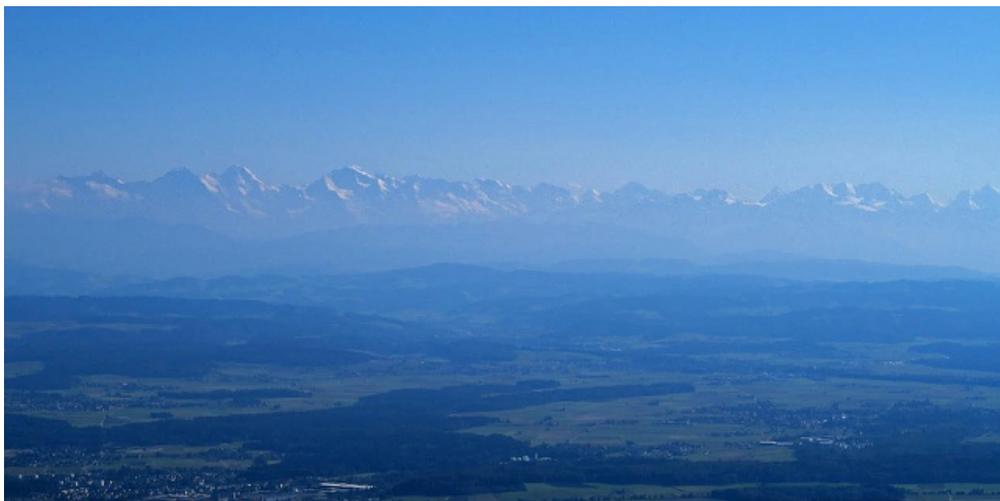
Wasserfallen. Plus nous nous y approchons, plus nous croisons des promeneurs du dimanche qui semblent vouloir monter au sommet du Vogelberg. Et plus nous descendons, plus il recommence à faire chaud: bonnets, gants, vestes et pantalons de pluie disparaissent dans les sacs à dos. Au restaurant de Wasserfallen on nous sert un délicieux potage à la courge bien mérité.

Après cette halte, nous entamons la dernière descente - par le sentier raide vers la station inférieure du télécabine - et vers le centre du village de Reigoldswil. De ce village, le bus nous amène à Liestal/BL où nous montons dans le train vers la Suisse romande.

Quelle belle découverte de ce pays soleurois, inconnu de nous tous, avec en plus la chance d'avoir passé entre les gouttes!

Un chaleureux merci, Philippe, pour l'excellente organisation de cette randonnée et ta bonne humeur.

Les participant(e)s: Anne-Marie Badel, Gabriela Wehrle, Donna Reitano, David Myers, Denise Caviezel.





Sortie Dry Tooling 6.11.2016

C'est avec les prémices de l'hiver que nous nous retrouvons au lieu de rendez-vous ce dimanche matin pour cette journée Dry Tooling.

Malgré la froideur, le moral de l'équipe est au beau fixe et la marche d'approche est vite avalée pour atteindre le secteur les Naz, aux Aiguilles de Baulmes. Nous découvrons ainsi ou redécouvrons pour certains le site à l'abri des précipitations, falaise déversante...

Tout le monde s'équipe et quelques cordes sont alors installées dans les voies, disons-le entre nous, les plus faciles. A savoir que ce site propose un éventail varié de difficultés pour finir avec des lignes de "haut vol"!!

Tour à tour nous nous élançons à l'assaut du rocher avec nos lames et pointes affûtées. Puis place à la pause pique-nique autour d'un feu. L'après-midi se montrera plus douloureux pour les bras, mais chacun repoussera ses limites.

Nous finissons ce dimanche d'automne au chaud, à Orbe, pour un verre de l'amitié dans un sympathique café.

Merci à Frank et à tous les participants et à bientôt, la prochaine dans la glace!!!

Participants : Christophe, Frank, Andreas, Vincent, Barbora, Paul, Joël, Greg et Rodrigo (et bonne récupération à Claire qui était malade au fond du lit).

Greg





Arête du Pain de Sucre 28 Août 2016

C'est avec une équipe légèrement réduite que nous nous attaquons à l'arête du Pain de sucre qui se trouve juste après le col du Grand Saint Bernard car malheureusement Denis doit annuler suite à des douleurs à la cheville. Cette arête équipée en 2013 par les guides de Verbier propose une arête variée avec de magnifiques passages d'escalade pure max 5a, des parties bien gazeuses comme L4 traversée sur un rasoir. L'équipement est parcimonieusement placé, laissant la place à la sécurité pour les passages plus durs ou exposés et le fait de rajouter des friends ou sangles dans les autres parties.

Malgré la faible cotation de 5a, cette arête en a surpris plus dans notre groupe, d'autant plus que la moitié des participants grimpeait en grosses chaussures !

Bref, encore une très belle journée en montagne avec un itinéraire que je recommande vivement.

Frank

Participants : Florian, Mélanie et Paul





VTT Bike Park Longchaumois - 23.10.2106

Avec une météo très incertaine, nous avons attendu la dernière minute avant de nous lancer dans notre aventure VTT.

La météo est restée tout à fait incertaine encore le matin même. En avançant vers notre destination, il n'était toujours pas franchement évident que les conditions allaient être suffisamment bonnes pour pouvoir continuer !

La pluie persistante nous a permis de faire connaissance autour d'un café et finalement l'optimisme et la bonne humeur de notre petit groupe de 4 ont su la vaincre.

Arrivés au Bike Park : pas d'autres voitures en vue, silence total. L'endroit est tout simplement magnifique et même si on ne se trouve qu'à une trentaine de minutes de St-Cergue, on a l'impression de se retrouver bien loin de la civilisation, dans une forêt profonde. Nous avons même fait fuir un chevreuil qui a sans doute cru pouvoir profiter des obstacles seul en ce dimanche pluvieux...

Quelques tours dans la zone d'initiation avec ses pistes faciles, bosses et passerelles à titre d'échauffement pour les uns, découverte et prise de confiance pour moi en tant que débutante à VTT, puis départ pour la zone de pratique, la vraie, qui comporte 6 pistes atteignables depuis un sommet commun et une très jolie montée pour y arriver.

Nous sommes redescendus par l'une des pistes rouges parsemée de dangers cachés auxquels il fallait prêter une attention toute particulière par ce temps humide.

Mes premières leçons de VTT sont bien retenues : les pierres mouillées cachées sous les feuilles mais surtout les racines sont l'ennemi !

Une petite pause pour moi pour me remettre de mes émotions ; mes compagnons, bien patients jusqu'alors, ont pu repartir à l'assaut de la piste noire. Les cris de bonheur entendus au loin et les sourires béats sur leurs visages à leur arrivée m'ont confirmé que la dernière descente fut ludique !

A ce moment-là nous nous sommes rendus compte que la pluie avait repris de plus belle. Tous plus que satisfaits de cette sortie découverte au Bike Parc, endroit à revisiter absolument et adapté à tous les niveaux, nous sommes retournés aux voitures, recouverts de boue et heureux.

Souvenirs partagés



Un grand merci à Nils de nous avoir permis de découvrir cette merveille de Bike Park Longchaumois, merci à tous pour vos encouragements, mais surtout merci pour une très belle journée de découverte du VTT parsemée de récits de voyage qui m'ont fait rêver : des tropiques de l'Afrique aux steppes de l'Asie Centrale, sans oublier nos paysages Jurassiens qui figurent sans aucun doute parmi les plus beaux du monde !

Karen





Le GRAND CHAVALARD (9.10.2016) - mon baptême du feu

Participants : Marion, Elsbeth, Kathryn-Jane, Peter, Pascal, Olivier, Thierry, Stéphane, Tanya

Récemment, mon mari Peter et moi avons décidé de poursuivre une activité sportive ensemble et nous sommes donc devenus membres du CAS. Nous avons choisi notre première sortie de randonnée au Grand Chavalard le 9 octobre en lisant la description "PD" de la brochure. Ce n'est que lors du Stamm que je me suis rendue compte que "PD" ne signifie pas "peu difficile" ou "un peu difficile" mais - en anglais - "pretty damn difficult". Je commençais à espérer le mauvais temps afin d'éviter la grande montée avec 1'000 mètres de dénivelé en faveur d'une longue mais douce promenade autour de la montagne.

Les consultations quotidiennes de plusieurs sites météorologiques ont révélé une nette amélioration des prévisions à mesure que le jour tant redouté approchait. Nous sommes partis de Prangins avant l'aube. Je gardais encore l'espoir de la facilité par le renoncement mais ce dimanche-là s'est annoncé assez beau.

Nous avons fait halte à Fully pour prendre un café offert par Tanya, notre guide. La caféine a réveillé les autres participants - Elsbeth, Marion, Olivier, Pascal, Stéphane et Thierry, notre chauffeur qui a enchaîné des virages vertigineux me rappelant la traversée entre l'Inde et le Népal.

La première partie de la marche a eu lieu sur un chemin assez large pour permettre des discussions intéressantes avec les autres participants. J'ai commencé à me détendre mais tout a changé lorsque j'ai vu l'ascension périlleuse vers les paravalanches. Bien qu'étant en bonne forme physique, la citadine que je suis n'a jamais vraiment appris à marcher comme un âne avec une lourde charge sur le dos. Heureusement, le héros de ma journée - Thierry - s'est rendu compte que j'étais une néophyte et il m'a prodigué de bons conseils d'une manière si gentille que je ne me sentais pas complètement nulle. Après un bref moment de répit en dessus des barrages, nous avons attaqué le sommet, ceci en grim pant comme des chèvres sur les pierres et les cailloux. Bien que j'aie ressenti une grande fierté en atteignant le sommet du Grand Chavalard à une altitude de 2'899 mètres, avec mes jambes tremblantes comme un pudding anglais, je savais que le pire m'attendait encore - la descente !

Souvenirs partagés



Le pique-nique au sommet nous a offert une vue splendide sur un côté de la montagne vers la cabane de Fenestral, l'autre côté étant totalement enveloppé par les nuages. Je commençais à paniquer - comment descendre sans perdre totalement la face ? Mes nouveaux amis ont tout fait pour me mettre à l'aise. Alors que Thierry a fait preuve d'une patience digne de Job en m'aidant à poser mes pieds aux bons endroits afin d'éviter une chute malencontreuse, les autres participants m'ont offert des mots d'encouragement et ont profité des moments ensoleillés pour faire des petites pauses bienvenues. Je suis très reconnaissante puisque, sans exception aucune, tout le monde m'a permis d'accomplir un exploit dont je ne pensais pas être capable.

Je me réjouis de partir de nouveau avec le CAS mais je vais certainement commencer par un parcours de raquettes marqué "F".

Kathryn-Jane Müller-Griffiths



Le CYNORRHODON, merci... « Gratte-cul » !



Si l'on vous dit vitamine "C", vous pensez: jus d'orange ou citron. Mais on peut faire mieux ! Vous avez autour de vous un fruit qui, à poids égal, en contient 20 fois plus, se prépare de façon savoureuse et se rencontre partout.

Les Cynorrhodons viennent en fin d'année sur les églantiers: arbrisseau épineux de 2 à 3 m de hauteur dont les tiges, minces, souples et arquées sont armées de solides aiguillons crochus. De nombreuses espèces d'églantiers poussent spontanément dans nos régions et leur classification est très complexe. En montagne, le rosier des Alpes (*Rosa pendulina*) à fleurs rouge carmin est le plus répandu. De toute façon, les différences espèces produisent des cynorrhodons parfaitement comestibles, même si leur forme, leur taille, leur saveur et leur qualité diffèrent quelque peu de l'une à l'autre.

La teneur en vitamine "C" des cynorrhodons est phénoménale, environ vingt fois supérieure à celle des agrumes, et remarquablement stable à la chaleur. Un petit cynorrhodon en renferme autant qu'un gros citron !...

Il n' est pas nécessaire d'attendre les gelées pour récolter les cynorrhodons, car ils peuvent être mis en œuvre lorsqu'ils sont encore durs: il suffit de les cuire à l'eau jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment ramollis pour pouvoir les passer au moulin à légumes. Ils se conservent au frais quelques semaines. Pour les garder + longtemps, on peut les mettre au congélateur, ce qui représente l'avantage de les rendre mous une fois dégelés.

On peut aussi en faire du « thé de cynorrhodons»... à filtrer soigneusement pour éviter d'irriter la gorge. La tisane de cynorrhodon vendue dans le commerce est souvent coupée de karkadeh (hibiscus africain) cultivé pour les calices de fleurs, rouges et acidulés, qui colorent joliment la tisane. Les cynorrhodons contiennent également des sucres, de la pectine, des tanins, du sorbitol, des acides organiques surtout malique et citrique. Les akènes = les grains, sont de véritables fruits riches en vitamine "E". Les feuilles, riches en tanins et de ce fait astringentes, sont efficaces contre les diarrhées. Les jolies fleurs d'églantier décorent les salades et les desserts, légèrement laxative.

Jean BRESILLEY



Remise des textes

pour le prochain bulletin (no. 1/2017 - parution fin février)

06 février 2017

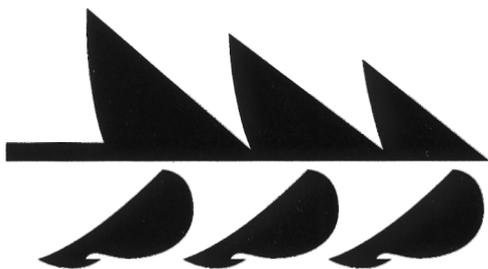
Merci de respecter ce délai afin que nous puissions les y inclure!

bulletin@cas-la-dole.ch

(idéalement: photos haute résolution en pièces jointes séparées, le texte aussi en pièce jointe, police Times New Roman 11)

Merci !

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



Retour:
Case postale 1017
1260 Nyon 1

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

Rte de Lausanne 4 - 1180 Rolle - Tél. 021 824 32 40
info@imprimerie-beaulieu.ch