

BULLETIN

No 2/2017

Club Alpin Suisse
section La Dôle



Coucher de soleil depuis le Jura (week-end igloo 2017)

SECTION LA DÔLE



**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

Chez Philou

Philippe GRANGE

Grand-Rue

1268 Begnins

Tél. 022 366 13 14

Fax 022 366 30 60

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



meeting point
mymmp.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

Editorial

De l'utilité du CAS et de ses sections

Lorsque je suis arrivé en 2006 à Nyon pour y rejoindre ma chérie, j'ignorais tout des sociétés locales.

Je connaissais seulement l'existence du ski club Nyon car mon grand-père maternel en avait été l'un des membres fondateurs. Il avait un jour, avec un ami, cassé la croûte près du col de Porte en admirant la vue magnifique. Ils avaient tous deux trouvé que l'endroit était idéal pour y construire une cabane. Ce qui fut fait dans les mois suivants !

C'est aussi à Nyon qu'habitait l'un de mes oncles. Celui qui m'avait, dès mon plus jeune âge, fait découvrir et surtout aimer la montagne. Cet homme était généreux : il prêtait son appartement de vacances à la famille, aux amis et connaissances n'ayant pas les moyens d'en louer un. Nous y passions plusieurs semaines par année avec nos parents. Mon oncle nous rejoignait les lundis (parfois plus longtemps) pour faire des tours de montagne. C'est avec lui que j'ai fait, à 16 ans, mon premier 4000 (Bishorn, pour autant que ça ne soit pas qu'une épaule du fameux Weisshorn). Je ne compte plus les « routschées » derrière le Pacheu encore enneigé pour rejoindre Derborence. Alfred Guignard, jadis horloger à la rue de la Gare, m'a aussi appris le respect de la montagne et de l'environnement. Je lui en suis extrêmement reconnaissant.

Bulletin CAS, Section La Dôle

Mai 2017

No 2, Année 71

Parution 5 fois par année

Editeurs: Jac Fluckiger, Mihai Martalogu

Email: bulletin@cas-la-dole.ch

Club Alpin Suisse, Section La Dôle

Adresse: CAS Section La Dôle, 1260 Nyon

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
Convocation Assemblée	8
Rapports Assemblée	10-12
Communications	13
Les courses: Section	15-24
Jeunesse	25
Jeudistes	27-30
Souvenirs partagés	33-52
Délai remise des textes	54



Je n'ai jamais prétendu être un grand montagnard mais ce que j'avais acquis comme expérience semblait me suffire amplement pour les sorties que nous voulions faire en couple. Mais ma compagne me parla du CAS La Dôle et insista pour que nous nous y inscrivions. Il a fallu quelques jours pour me convaincre mais comme cela semblait être important, j'ai accepté. Et je ne l'ai jamais regretté ! Je me rappelle encore de l'assemblée durant laquelle les nouveaux membres venaient se présenter : ce fut une belle soirée et l'accueil fut des plus chaleureux.

Et c'est à partir de ce moment-là que nous avons pu profiter du fait d'être membres du Club Alpin Suisse et de sa section de Nyon et environs.

En parcourant Les Alpes (le mensuel, je précise) ainsi que le bulletin, nous avons découvert des coins splendides (vous savez, ces photos qui donnent envie de partir) et beaucoup appris. La masse d'informations contenue dans ces deux documents est énorme.

Les cours que le CAS offre sont utiles, voire indispensables : cours avalanches et utilisations des DVA/ARVA, cours « glacier », cours de lecture de carte et j'en passe.

Pouvoir choisir ses courses de montagne comme dans un catalogue, c'est le luxe !

Toutes les infos y figurent, ce qui permet de ne pas se tromper en choisissant par exemple une sortie avec trop de dénivelé ou techniquement trop difficile.

Même si Britta Tepoorten et moi ne sommes pas les plus chevronnés, nous avons participé à certaines courses (plus l'été que l'hiver) dont la plus belle fut le Tour des Ruans organisé parfaitement par les Stäubli.

Mon conseil : profitez au maximum de ce que le CAS et sa section régionale offrent !

Je vous souhaite une lecture agréable de notre bulletin.

Jac Fluckiger, nouveau responsable.

PS : Je profite de cet édito pour remercier chaleureusement le team qui fait en sorte que ce fascicule « naisse » 5 fois par an. MERCI à Mihai Martalogu (mise en page), Jean Brésilley (imprimeur) et Felix Allender (sponsor et divers).

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:

Annie 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 - 079 679 34 00
Ch. de Fleuri 8, 1268 Begnins
cabane_rochefort@cas-la-dole.ch

Réservations Rochefort:

079 660 89 35
reservations_rochefort@cas-la-dole.ch

Responsable Arpitettaz:

Bernard Jeangros, 079 175 81 52
Chemin des Morettes 16
1197 Prangins, 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

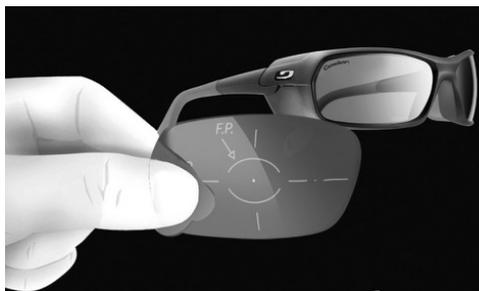
079 596 87 18
Chemin de la Croisette 9, 1880 Bex
guillaume@guides-passemontagne.ch

Simon Walbaum

079 726 85 21
6 chemin du Moulin, 1167 Lussy sur Morges
simon.walbaum@bluewin.ch

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



Assemblée ordinaire Extras-Muros

Jeudi 1 juin 2017 à 19h00

dans les locaux de la

Distillerie de Bassins Sàrl

Rue de la Ravière 12, 1269 Bassins

www.distilleriedebassins.ch

Ordre du jour

1. Communica-tions du comité
2. Présentation des nouveaux membres
3. Propositions individuelles et diverses

L'assemblée sera sui-vie d'une visite de la distillerie d'une durée d'une heure environ à

l'issue de laquelle, une verrée sera offerte aux participants par la section.

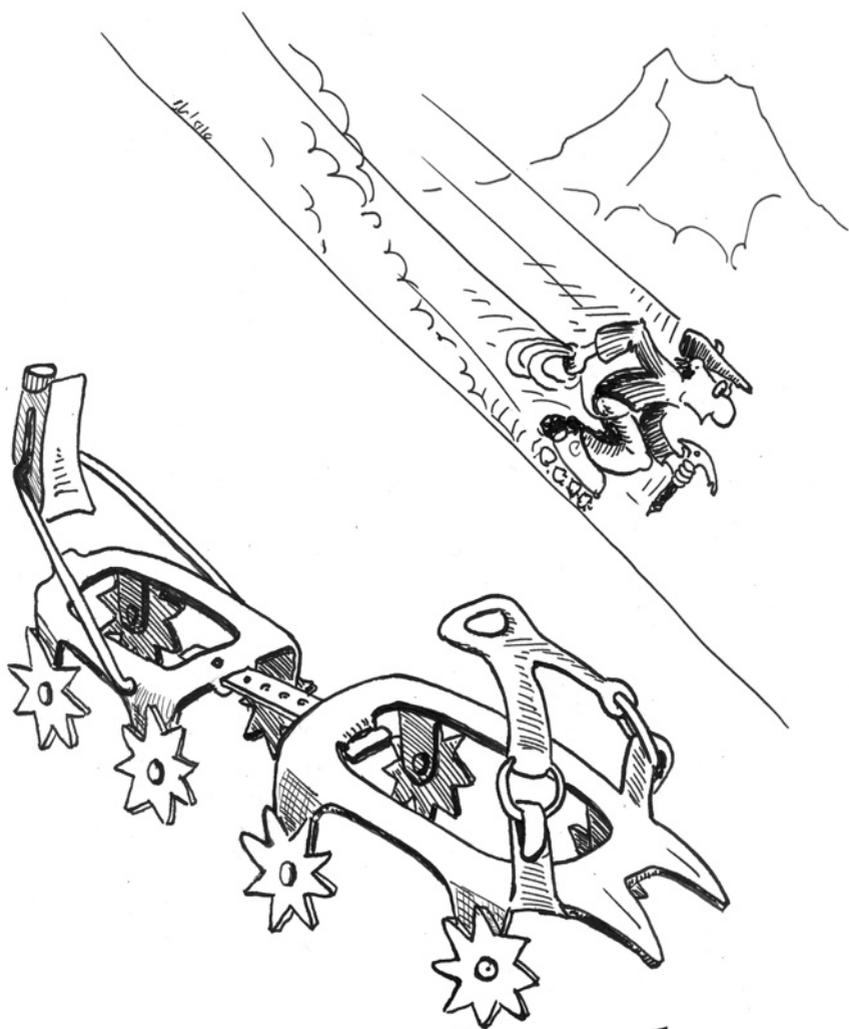
Covoiturage

Afin de limiter l'impact de ses activités sur l'environnement, la section encourage ses membres à se regrouper lors des déplacements en transport privé.

Les personnes ne disposant pas d'un moyen de transport et celles qui ont des places libres dans leur véhicule sont priées de s'annoncer à secrtaire@cas-la-dole ou par courrier à l'adresse de la section. Le comité se chargera de les mettre en relation.

Venez nombreux !

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.



PV Assemblée ordinaire **Jeudi 16 mars 2016 – local CAS de la Colombière à Nyon**

A 20h10 notre Président, Daniel Baumgartner ouvre l'assemblée et souhaite la bienvenue aux membres présents.

Membres du comité présents:

Daniel Baumgartner, Président / Annie Bréchon, secrétaire / Lotti Reuse, gestion des membres, Albert Rusterholz, Jeudistes / Bernard Jeangros, cabane Arpitettaz

Membres du comité excusés:

Rocco Rondi, Vice-Président, / Sybille Dürst, trésorie / Laurent Turin, cabane Rochefort / Doris Genoud local et culture/animation

ORDRE DU JOUR

1. Communication du comité

• Bulletin numéro 1

Le premier bulletin de l'année est paru tout récemment et trop tard pour rappeler la date de l'assemblée du 16 mars. Le comité s'en excuse va s'assurer auprès de la commission du bulletin que les délais soient mieux respectés dans le futur.

Autre erreur à corriger en page 5: Bernard Jeangros remplace André Staübli comme intendant de la cabane Arpitettaz.

• Assemblée Générale 2016

Le résultat de l'assemblée générale de novembre 2016 a dégagé un bénéfice de CHF 3'500 qui sera entièrement affecté au financement de l'expédition Jeunesse 2017 au Sadak Yaatra.

• Expédition Jeunesse 2017

Le comité a accordé un financement de CHF 10'000 au projet et le budget est pratiquement bouclé permettant ainsi à l'équipe de se focaliser sur la préparation technique et la logistique.



Comme le mentionne l'éditorial du bulletin No 1, l'appel aux dons reste valable et nous remercions d'ores et déjà les généreux «sponsors».

• **ASSN et le Tour du pays de Vaud**

L'ASSN organisera, en collaboration de la Ville de Nyon, une étape du Tour du Pays de Vaud le mercredi 31 mai 2017.

Les organisateurs sont à la recherche de bénévoles et les membres intéressés trouveront toutes les informations concernant les postes et les tranches horaires sur le lien suivant : https://my.swissvolunteers.ch/cms/event_helper_person_show.aspx?HeraEventId=603&SetLang=fr-CH

De plus amples informations sont postées sur notre site internet (page d'accueil)

• **Case Postale**

Suite à la décision de La Poste, la case postale a été résiliée. La nouvelle adresse de la section est: CAS La Dôle – 1260 Nyon.

Le courrier est automatiquement acheminé à l'adresse du Président.

• **Assemblée extra-muros juin 2017**

Notre prochaine assemblée fixée au jeudi 1^{er} juin aura lieu à la distillerie de Bas-sins et sera suivie d'une visite des installations.

2. **Présentation des nouveaux membres**

A ce jour, la section compte 980 membres.

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux membres présents à l'assemblée:

<u>Nom</u>	<u>Prénom</u>	<u>Statu</u>
Messerli	Yannick	Individuel
Küpfer	Adrien	Individuel
Küpfer	Vaïk	Individuel
Christe	Nicolas	Individuel
Jaccard	Bernard, Christelle, Antoine et François	Famille
Leggieri	Nicola, Hélène, Florian et Marine	Famille
Piguet	Claire-Lise, Antoine et Anne Sophie	Famille

3. **Propositions individuelles et diverses**



André Staübli a reçu deux bons de CHF 100.- des CFF qu'il met à disposition des jeudistes à faire valoir sur des billets collectifs pour groupe de 10 personnes minimum.

André Staübli informe qu'une convention collective pour les employés de cabane est en préparation. Ceci ne concernera bien évidemment pas les gardiens bénévoles par contre la taxe perçue par le syndicat restera obligatoire.

4. L'Arboretum d'Aubonne en couleurs et musique

Nous connaissons tous les 4 saisons de Vivaldi et l'arboretum d'Aubonne et voilà que Fabienne Grange partage un film qui nous emmène de l'hiver à l'automne au gré des travaux effectués par les bénévoles du lundi. C'est la valse des castors, oiseaux, hortensias, lilas, et autres essences; une ambiance agréable, relaxante et bienvenue en cette fin de journée. Merci Fabienne!

La séance est levée et rendez-vous est donné pour la prochaine assemblée du 1er juin.





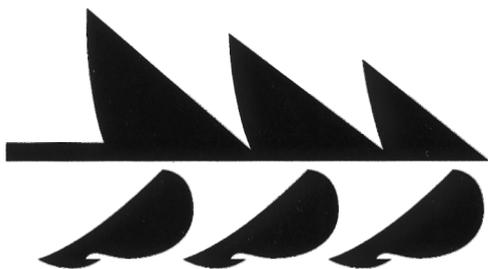
Cours Alpinisme 2017: 24-25 juin novices et débutants

Le **24 et 25 juin prochain**, à la Cabane des Dix, aura lieu le cours Alpinisme de la section, qui consiste en un cours pour débutants et novices de l'alpinisme.

Ce cours est fortement conseillé à toute personne qui désire, cet été, s'inscrire à des randonnées de haute montagne, avec ou sans la section. Il n'y a rien de tel que d'avoir eu quelques bases pour comprendre et apprécier encore mieux le contexte de l'alpinisme mais également pour pouvoir redoubler de prudence dans les moments critiques. Durant ces 2 jours, l'encadrement et l'apprentissage sont les priorités : 1 guide et 3 chefs de course vous concoctent des ateliers théoriques et pratiques, sur la première journée, pour voir et revoir les techniques de base. Le 2e jour, selon les conditions, on met le tout en pratique avec une course sur glacier. En résumé, en un week-end, on commence à zéro (quel sac, quel équipement, comment mettre des crampons, le maniement d'un piolet, les nœuds de base dans la cordée, les dangers d'un glacier, des rochers, de l'altitude, la préparation d'un parcours, la lecture d'une carte, d'un relief alpin, de la météo) et sans le savoir, on vient de faire notre premier sommet. Le succès de l'année dernière était reconnaissable au vu du nombre de participants qu'on a ensuite revu dans les autres courses de la saison, plusieurs d'entre eux se lançant même dans la foulée le défi d'un 4000 m. Nous comptons sur vous pour motiver les gens qui sont titillés par cette envie d'apprendre et de se lancer dans cette pratique fascinante, et ceux qui désirent revoir les bases vues l'année dernière pour se sentir encore plus prêts pour la saison qui approche ! Venez nombreux et passez le mot à votre entourage, du moins les plus aventureux. Ce cours réveillera peut-être en vous un(e) alpiniste né(e), ou un(e) futur(e) chef(fe) de course ! Les inscriptions sont ouvertes dès le 1er mai et les places sont limitées !

(à gauche, Cours Alpinisme 2016)

ASSOCIATION GENEVA Y
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



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



04.06 Bike Park Longchaumois **F**

Sortie VTT de début de saison au Bike Park de Longchaumois, dans le Jura français. Le bike park permet à chacun de choisir son niveau de difficulté, ou encore de tester plusieurs fois un passage plus difficile. L'effort physique est également modulable au gré de chacun. Le nombre de participants est limité à 10. Matériel: VTT actuel avec freins à disque, et si possible tout suspendu.

Inscription du 27.04.2017 au 28.05.2017 via site internet.

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



10.06 Escalade aux Trois Commères **F**

Les 3 commères, un joli site peu fréquenté dans le Jura de quoi faire sa gamme sur toutes sortes de voies. Une belle falaise calcaire de 20 à 35m de hauteur. Marche d'approche 10 minutes.

Inscription du 03.05.2017 au 03.06.2017 via site internet.

Pas de stamm

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



11.06 Gorge de l'Orbe (749 m) **F**

En partant de Vallorbe nous suivons l'Orbe par le Day, Les Clées jusqu'à Orbe. Jolie randonnée de 17km pour découvrir son canton. 5h. Le nombre de participants est limité à 12.

Inscription du 04.05.2017 au 04.06.2017 via site internet.

Stamm au local le 08.06.2017 à 19h00

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



17.06 Longue voie - Dalle des Chéserys

D

Imaginez-vous le Mont-Blanc en arrière fond, des bouquetins au pied des voies et du beau gneiss dans la réserve naturelle des Aiguilles Rouges, voilà la dalle des Chéserys. Nous revisiterons la voie blanche 5c>5aAo. Comptez 1 heure de marche d'approche.

Inscription du 10.05.2017 au 10.06.2017 via site internet.

Pas de stamm

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



18.06 Col de Balme (2200 m)

PD

Depuis Trient, joli itinéraire de VTT sur 20 km et 1000 m+. Matériel: VTT avec freins en bon état et si possible avec suspensions.

Inscription du 11.05.2017 au 11.06.2017 via site internet.

Pas de stamm

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



24.06-25.06 Cours Initiation Alpinisme

F

Un week-end pour apprendre les bases de l'Alpinisme (noeuds de base pour s'encorder, marcher avec des crampons, manier le piolet, avancer sur un glacier, etc.). Très probablement sur le glacier de Moiry. Encadrement par un guide de montagne et plusieurs chefs de courses. Parfait pour les novices de la section intéressé(e)s par des courses d'été d'Alpinisme ! Idéal aussi pour rencontrer les chefs de course sympas et les autres membres de la section ! Une bonne condition physique et un minimum d'aisance en montagne vont de soi. Prix approx. de la course : CHF 200 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 20. Matériel: Crampons, piolets, casque, baudrier, etc.

Inscription du 01.05.2017 au 09.06.2017 via site internet.

Chef de course: Tanya Meredith (079 544 53 03)

Adjoint: Mathys Lehmann (079 372 72 75)

Les courses - Section



25.06 Miroir d'Argentine: Remix (2325 m)

D

Excellent site d'escalade. Dénivellé total avec la marche d'approche 800 m, dénivellé en escalade 500 m. 14 longueurs, durée totale pour effectuer le tour complet 7 heures. Difficulté 5c+, niveau exigé des participants 5c en second. Le nombre de participants est limité à 4 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: Baudrier, 5 dégaines, casque.

Inscription du 18.05.2017 au 18.06.2017 via site internet.

Pas de stamm

Chef de course: Denis Salamon (078 845 15 03)



01.07-02.07 Adelboden - Engsligenalp - Lenk (2613 m)

PD

Belle traversée en découvrant des magnifiques chutes d'eau entre Adelboden et la Lenk avec l'ascension de l'Aemmertenspitz 2613 m. 1er jour, voyage d'approche et marche de 4 h (T3) jusqu'à Engstligenalp 1954 m. Montée 700 m. Nuitée à Engstligenalp en auberge avec demi-pension. 2ème jour 6 h (T3) jusqu' au chutes de la Simme. Montée 950 m, descente 1400 m. Retour en TP à Nyon. Prix approx. de la course : CHF 78 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8. Matériel: Equipement de randonnée.

Inscription du 24.05.2017 au 24.06.2017 via site internet.

Stamm au local le 29.06.2017 à 19h00

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



01.07 Lie Blanche (2200 m)

D

La voie "JR" comporte 600 m de dénivellé pour une cotation en 5C obl. Le nombre de participants est limité à 5. Matériel: pour longue voie.

Inscription du 24.05.2017 au 24.06.2017 via site internet.

Pas de stamm

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

Les courses - Section



01.07-02.07 Balfrin en traversée (3796 m)

PD

Samedi montée à la Bordierhütte SAC 2886 m depuis Gasenried, +1659 m.
Dimanche jolie boucle en terrain mixte (glacier / rocher / arête facile). Belle vue sur les autres sommets des Mischabel. Longue course, env. 12 heures avec la descente à Gasenried. Prix approx. de la course : CHF 66 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 6 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: glacier.

Inscription du 24.05.2017 au 24.06.2017 via site internet.

Stamm au local le 29.06.2017 à 19h00

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



01.07 Escalade à Chamonix (2500 m)

D

Escalade dans la région de Chamonix. Lieu et voie à définir. L'assurage sera en partie sur friends, de niveau 5c soutenu. Prix approx. de la course : CHF 50 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 4 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: Baudrier, Casques, Crampons d'approche, petit piolet.

Inscription du 24.05.2017 au 24.06.2017 via site internet.

Pas de stamm

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



02.07 Gros Brun (Schwarzsee-Jaun) (2104 m)

PD

Situé sur la frontière linguistique ce sommet offre une vue magnifique du Jura aux Alpes. Passage avec chaînes dans la descente sur Jaun. Uniquement par beau temps. Dénivelé : +1300m/-1250m 6h30 Rando en traversée. Pensez à la carte journalière. Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 25.05.2017 au 25.06.2017 via site internet.

Stamm au local le 29.06.2017 à 19h00

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



08-09.07 Jägihorn - voie Alpendurst, nuitée sous tente (3206 m)AD

La voie "Alpendurst" avec ses 13 longueurs d'escalade "plaisir" dans le 4ème degré est vraiment sympa et recommandable pour ceux qui veulent se tester en "grosses" sur une longue voie. 4h d'escalade, 2h de descente. Mais le vrai but de cette sortie est la découverte de l'autonomie, car la nuit ne sera pas en cabane, mais sous tente! Il y a la possibilité de laisser les sacs en bas durant la grimpe. Matériel: pour escalade plusieurs longueurs, sac de couchage, matelas, vêtements chauds (on dort à 2900m), évt. sac de bivouac.+ en commun: tentes, réchauds.

Inscription du 31.05.2017 au 01.07.2017 via site internet.

Stamm au local le 06.07.2017 à 19h00

Chef de course: Denis Salamon (078 845 15 03)

Adjoint: Mihai Martalogu (077 425 06 20)



15.07-16.07 Vercorin - cab. Becs de Bosson - v. de Réchy (2962 m)PD

Parcours de l'arête séparant le val d'Anniviers du vallon de Réchy en passant par la Brinta et le Roc d'Orzival. Nuitée à la cabane des Becs de Bosson. Retour par le vallon de Réchy et le bisse de Vercorin. Dénivelé : +1123 m/-1723 m. 5-6h/j. Prix approx. de la course : CHF 78 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 07.06.2017 au 08.07.2017 via site internet.

Stamm au local le 13.07.2017 à 19h00

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



22.07-23.07 Wildstrubel-Mittelgipfel (3244 m) PD

Belle course de glacier, une très belle vue du sommet sur les sommets mythiques du Valais et du glacier de Plaine Morte. Samedi, montée depuis Leukerbad à pied (4h30, 1'100 m), ou avec l'option téléphérique de la Gemmi puis escalade moulINETTE dans l'après midi depuis la cabane Lämmeren. Dimanche, montée au Wildstrubel- Mittelgipfel par le glacier du Wildstrubel.

Les courses - Section



Descente par le Glacier de Plaine Morte puis téléphérique depuis la cabane des Violettes (3h00, - 678 m) ou depuis la Plaine Morte, selon l'humeur des participants pour rejoindre Cran Montana.

Dénivellé :+800 m (option téléphérique Gemmi) / -650 m (option téléphérique PlaineMorte) Prix approx. de la course : CHF 110 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 4 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: Crampons,piolet,casques,baudriers.

Inscription du 14.06.2017 au 15.07.2017 via site internet.

Stamm au local le 20.07.2017 à 19h00

Chef de course: Thierry Valet (079 305 58 87)



29.07-30.07 Bächlitalhütte-Lauteraarhütte (2997 m) AD

Randonnée glaciaire dans la région du Grimsel. Samedi, montée à la cabane Bächli (2328m) en 4h. Dimanche, montée sur le Bächligletscher, pas trop raide, pour rejoindre le Fellenberglicken (2997m), puis descente sur la cabane Lauteraar (2393m). Environ 6 heures d'une cabane à l'autre, puis encore 3-4h jusqu'à l'hospice. Longue journée de marche !!Prix approx. de la course : CHF 90 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8. Matériel: crampons, piolet,baudrier,corde.

Inscription du 21.06.2017 au 22.07.2017 via site internet.

Stamm au local le 27.07.2017 à 19h00

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



29.07-30.07 Cabane Plan Névé - Col des Chamois (2660 m) AD

Samedi: montée relax de Pont-de Nant à la cabane de Plan-Névé (nuitée), en passant par l'Alpage du Richard (env. 3h). Dimanche: Ascension du Col des Chamois, versant S-O assez raide avec passage de vires escarpées mais bien équipées (sujets au vertige s'abstenir). Sortie spectaculaire sur le Col avec vue magnifique sur la plaine du Rhône. Longue descente côté Anzeinde et retour sur Pont-de-Nant par le Col des Essets et le Plateau de La Vare (6-7 h). Dénivellé 1407m.

Prix approx. de la course : CHF 60 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 10.

Les courses - Section



Inscription du 21.06.2017 au 22.07.2017 via site internet.

Pas de stamm

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

Adjoint: André Stäubli (022 361 43 04)



31.07-05.08 Chemin des quatre sources (2701 m)

PD

Cette virée autour du carrefour de la Suisse nous amène à 4 sources : le Rhin, la Reuss, la Ticino et le Rhône. Nous passerons également 4 grands cols (Oberalp, San Gottardo, Nufenen, Furka) et 4 cantons limitrophes (Uri, Grisons, Tessin, Valais). Mis à part cette fixation sur le chiffre 4, c'est une magnifique balade, belle et variée ! Pour finir, une nuit à Andermatt, et le lendemain nous repasserons le Furka avec le train à vapeur. Des journées de 6h à 6h30 de marche, avec 820 à 1300 m de dénivellation. Prix approx. de la course : CHF 480 (hors déplacement).

Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 23.06.2017 au 24.07.2017 via site internet.

Pas de stamm

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



05.08-06.08 Pigne de la Lé (3396 m)

PD

Belle course d'initiation dans un cadre grandiose de haute montagne. Très belle vue du sommet, Weisshorn, Rothorn de Zinal, Obergabelhorn, Cervin et le beau glacier de Moiry. Du parking au bout du lac de Moiry (2350 m), on suivra le sentier jusqu'à la cabane de Moiry (2825 m). L'après midi sera réservée à de l'escalade en moulinette. Nuitée à la cabane de Moiry. Dimanche montée au Pigne de la Lé (3396m) par le Col du Pigne (3141m). Du Col du Pigne, on remontera l'arête parsemée de gros blocs jusqu'au sommet du Pigne de la Lé. Descente par la voie normale - glacier SW. Dénivelé +1056m / -1094m. Prix approx. de la course : CHF 75 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: Crampons, piolets, casques, baudriers. Inscription du 28.06.2017 au 29.07.2017 via site internet.

Stamm au local le 03.08.2017 à 19h00

Chef de course: Thierry Valet (079 305 58 87)

Adjoint: Tanya Meredith (079 544 53 03)



12.08 Formation Escalade et Yoga

F

Qui n'a jamais manqué d'un poil de souplesse pour monter ce pied juste un peu plus haut sur cette toute bonne prise? Voilà l'occasion d'améliorer le geste sur le rocher mais aussi sur le sol et finir sa séance par une relaxation bien méritée. Lieu à définir. Prix approx. de la course : CHF 80 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 10. Matériel: escalade et tapis de yoga.

Inscription du 12.06.2017 au 12.07.2017 via site internet. Pas de stamm

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



12.08-13.08 Lagginhorn (4010 m)

PD

Samedi montée aux Weissmieshütten (possibilité moulinettes pour faire passer l'après-midi). Dimanche longue montée au sommet par la voie normale en aller-retour. Les derniers mètres sous le sommet peuvent être un peu délicat en fonction des conditions d'enneigement. Belle vue sur les sommets des Mischabels.

Prix approx. de la course : CHF 65 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 6 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: glacier.

Inscription du 05.07.2017 au 05.08.2017 via site internet.

Stamm au local le 10.08.2017 à 19h00

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



18-20.08 Traversée Zwischbergen - Passo Andolla - Valle Antrona PD

Magnifique traversée dans un paysage sauvage et alpin hors sentiers battus. Région très accueillante. 1er jour Zwischbergen - passo Andolla - rifugio Andolla 5 h de marche. Montée 1'100 m, descente 400m (T3). Nuitée et souper en cabane. 2ème jour Rifugio Andolla biwak Varese - passo delle Cornette descente à alpe Cheggio, nuitée et demi pension en cabane. Montée 700 m descente 1'100 m (T3) 3ème jour montée à la Forcola et descente à Antronapiana. Montée 500 m descente 1'000 m. Pour des bons marcheurs avec pied sûr et pas sujet au vertige.

Prix approx. de la course : CHF 80 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8. Matériel: Equipement de randonnée. Inscription du 11.07.2017 au 11.08.2017 via site internet. Stamm au local le 10.08.2017 à 19h00

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

Les courses - Section



19.08-20.08 Tête Blanche (3710 m)

F

Au menu, les étoiles du Valais : Dent Blanche, Cervin, Dent d'Hérens, le Glacier du Mont Miné, la cabane Bertol et ses échelles. Samedi, départ depuis le village d'Arolla 1968 m, on rejoindra le plan de Bertol 2664 m, puis le col de Bertol 3268 m et son panorama à couper le souffle, et pour finir les échelles pour arriver à la cabane Bertol 3311 m. Dimanche traversée du Glacier du Mont Miné pour arriver à Tête Blanche 3710 m. Dénivellé des deux jours: 1920 m. Prix approx. de la course : CHF 65 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 4 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: crampons, piolets, casque, baudrier.

Inscription du 12.07.2017 au 12.08.2017 via site internet.

Stamm au local le 17.08.2017 à 19h00

Chef de course: Thierry Valet (079 305 58 87)



19.08 La Grande Chenalette (2800 m)

D

Voie bien équipée dans une atmosphère alpine sur un bon granite, de difficulté 5b max. Le nombre de participants est limité à 5. Matériel: pour longue voie.

Inscription du 12.07.2017 au 12.08.2017 via site internet.

Pas de stamm

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



26.08-27.08 Pigne d'Arolla (3790 m)

PD

Nuitée à la cabane des Vignettes 3157 m (+1157 m en 4h). Longue journée dimanche avec le sommet du Pigne 3796 m. On enchaîne avec la belle mais longue traversée et descente sur le glacier des Dix; passage du Pas de Chèvre et retour sur Arolla (+900 m -2000 m en 10h). Bonne condition physique nécessaire. Bonnes notions en alpinisme nécessaires.

Prix approx. de la course : CHF 65 (hors déplacement).

Le nombre de participants est limité à 6 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: pour glacier (Baudrier, crampons, piolets, mousquetons, prussik, sangle 120 cm). Casque recommandé.

Inscription du 10.07.2017 au 11.08.2017 via site internet.

Stamm au local le 24.08.2017 à 19h00

Chef de course: Tanya Meredith (079 544 53 03)

Adjoint: Mathys Lehmann (079 372 72 75)



26.08-02.09 Tour du Mont-Rose (2868 m)

PD

Magnifique trek au départ de Saint-Jacques (Val d'Ayas), empruntant l'étonnant chemin des Walsers sur le versant italien, pour plonger ensuite sur la Vallée de Saas depuis le Col Monte Moro (point culminant) et enfin rallier Zermatt par le mythique Europaweg. Altitude moyenne: 2000 m env. (entre 1200 et 2868 m) avec des dénivelées positives variant de 500 à 1200 m/jour et des temps de marche de 4 à 9 h/jour. Transports publics pas exclus en cours de trek. Nuitées principalement en refuges, parfois petites pensions. (étapes définitives fixées ultérieurement). Trek réservé à des marcheurs bien entraînés. Prix approx. de la course : CHF 600 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 10. Matériel: Bonne protection pluie.

Inscription du 01.06.2017 au 31.07.2017 via site internet.

Stamm au local le 17.08.2017 à 19h00

Chef de course: André Stäubli (022 361 43 04)

Adjoint: Marianne Stäubli (022 361 43 04)



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

Les courses - Jeunesse



10.06-11.06 Aiguilles rouges de Cham

OJ/Expé

Coût: 60.-

Chef de course: Daniel Beffa (daniel_beffa@hotmail.com; 079 250 94 10)



17.06-18.06 Escalade dans les Aravis

AJ

Coût: 60.-

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



09.07 Miroir

Expé

Coût: 30.-

Dernière journée avant l'expé

Chef de course: Clément (clement.nussbaumer31@gmail.com; 078 915 24 27)

Adjoint: Manu



12.07 EXPE KINNAUR

Expé

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



31.07-04.08 Camp AJ - Steingletschter

AJ

Coût: 350.- Délai: 15 juin

Chef de course: Claude Fayet (cfayet@bluewin.ch; 078 713 58 85)



20.08 Fête des sports

Tous

Chef de course: Fabien Meylan (fabien.meylan@gmail.com; 076 429 92 81)

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



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



Les courses - Jeudistes



01.06 Montreux - Les Pléiades

PD

Par les Gorges du Chaudron puis les champs de narcisses

5h, +1220/-300m

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



08.06 Gratflue

PD

Sommet des Gastlosen en aller-retour depuis Kappelboden. Limité à 12 participants

Limité à 12 participants.

4h50, +/-915m

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



15.06 Chemin du soleil de Jeizinen à Loèche

F

Belle vue sur les 4000 valaisans

env. 5h, +100/-1000m

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



15.06-16.06 Au fil du Rhône dans la Vallée de Conches

JA

J1: Oberwald-Reckingen, J2: Reckingen-

Ernenla course se fera par tous les temps, maximum 12 participants

30.05.2017 Limité à 12 participants.

j1=5h, j2=5h +/- 200mm

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



22.06 Rocher du Nifflon, Haute Savoie

F

Belle randonnée pour les fleurs et de très belles vues sur les Alpes dans la région de Bellevaux, Haute Savoie, limité à 16 participants.

Les courses - Jeudistes



Date modifiée. Limité à 16 participants. 4h30, +/-800m

Chef de course: Sharon Bryand (sharonbryand@bluewin.ch; 022 367 18 53)



29.06 Corbeyrier-Berneuse-Leysin

F

Montée de Luan (Corbeyrier) à la Berneuse, repas possible à la Berneuse ou picnic, descente sur Leysin

5h, +870/-700m

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



05.07-06.07 Les hauts et les bas de la vallée de Conche

PD

De Bellwald à Oberwald : Alternance de montées et descentes parfois raides - nuit à l'hôtel. Limité à 15 participants.

30.05.2017 Limité à 15 participants.

J1: 5h30, +600m/-620m J2: 3h45, +560m/-730m

Chef de course: Roland Haas (rolandhaas@bluewin.ch; 022 361 23 32)



06.07 Le Grand Croisse Baulet (2236m)

PD

Balade avec vue splendide sur le Mont Blanc et les Aravis. Limité à 16 participants. Date modifiée

Limité à 16 participants.

5h, +/- 950m

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



13.07 Boucle par la Pointe des Savoires

AD

Boucle par la Pointe des Savoires et le Trou à l'Ours. Long cheminement varié. Dp du point 1362m en dessus des Plans-sur-Bex-Le Cinglo-la Pointe des Savoires-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)

Les courses - Jeudistes



20.07 Gorges de l'Orbe

F

Orbe - Les Clées - Vallorbe

5h, +300m

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



27.07 Schwarzhorn

PD

Sommet à l'avant-poste du val d'Anniviers. Départ de Chandolin. Limité à 12 participants.

Limité à 12 participants.

5h, +/-810m

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



03.08 Le Stockhorn (région Thoune)

PD

Trajet en train : Nyon CFF-Lausanne-Berne-Erlenbach (coût actuel a/r CHF 62.00 avec 1/2 tarif. Recommande carte j. de commune)

4h30, +/-700m

Chef de course: Jean-Daniel Carrard (ajdcarrard@sefanet.ch; 021 807 13 48)



09.08-10.08 Dent d'Oche (F)

AD

J1: Depuis Novel-La Planche (1173m) par col de Neuva et nuitée au refuge du CAF (2100m); J2: Montée au sommet (2222m), traversée l'arête puis descente sur col de Pavis, Chalet de Neuteu et retour à La Planche. 12 participants maximum; 2 grp avec un chef de course adjoint.

09.07.2017Limité à 12 participants.

J1: 4h, +1'020/-130m J2: 4h45, +390/-1'230m

Chef de course: Paul Kobler (kobler.paul@gmail.com; 021 825 21 43)

Les courses - Jeudistes



10.08 Noiraigue Creux du Van

F

Boucle Noiraigue - Creux du Van - Ferme Robert

5h +/- 950m

Chef de course: Nelly Brändly (braendli.p@gmail.com; 022 366 13 63)



17.08-19.08 Traversée Crans/Sierre à Lauenen

PD

J1: Crans/Sierre - Lac de Tseuzier

J2: Lac de Tseuzier - col du Rawil - Iffigenalp

J3: Iffigenalp - Wildhornhütte - Seebüel/Lauenen

15.07.2017

J1: 4h15, +700/-375m J2: 4h15, +650/-900m J3: 4h45 +890/-1080m

Chef de course: Albert Rusterholz (albert.rusterholz@bluewin.ch; 022 367 16 04)



23.08-24.08 Du col du Simplon à Gondo

JA

J1: col du Simplon-Simplon village, J2: Simplon village-Gondo par les Gorges.

La course se fera par tous les temps, maximum 12 participants

02.08.2017 J1: 4h, -500m J2: 5h, -600m

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



24.08 Mont de l'Arpille

PD

Du col de la Forclaz à Ravoire

4h30, +560m/-900m

Chef de course: Roland Haas (rolandhaas@bluemail.ch; 022 361 23 32)



31.08 Aiguillettes des Houches

PD

Départ depuis Bettey (1340m) montée à travers la réserve naturelle de Carlaveyron, par Flatière, Plan du Cry. Sommet à 2240m. Retour via le chalet de Chailloux.

5h30, +/-900m

Chef de course: Monika Cometti (comettim@bluewin.ch; 021 824 19 48)

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

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...



Florian Strauss guide de montagne strauss@aventuresalpines.ch 079 647 87 70



Le Mont Tendre autrement - 25/26 février 2017

« Une nuit insolite dans un igloo avec apéro et fondue » était au programme proposé par notre cheffe de cours Jennifer Cadby. Tiens ! Ça sera sûrement une belle expérience de faire comme les esquimaux ! Je ne sais pas si les esquimaux sont amateurs de fondue, mais il n'y avait pas besoin d'émigrer au Grand Nord. Yohann, accompagnateur en montagne, nous promettait entre 30 et 50 cm de neige dans la région du Marchairuz ! De quoi se faire des igloos à deux étages...

Donc le samedi matin nous étions 10 aventuriers motivés et avec des sacs bien chargés à partir en raquettes direction le Mont Tendre. Fin connaisseur de son Jura, Yohann s'arrêta souvent pour nous donner des intéressantes explications sur les traces d'animaux que nous croisons, sur les formations géologiques typiques du Jura, sa végétation, son exploitation alpestre, sa transformation due au réchauffement climatique... sans oublier toute la palette des produits du terroir qu'on peut y déguster. Rien qu'à l'entendre, c'était déjà un régal !

Et puisque la construction d'un igloo prend un certain temps, nous nous sommes attelés à la tâche déjà tôt dans l'après-midi. Mais tous ceux qui comme moi pensaient qu'on fera une chaîne de fabrication de blocs de neige pour les entasser les uns sur les autres se trompent. Il y a plus simple : construire une plateforme de neige d'une hauteur d'env. 50 cm, y empiler des sacs de poubelle de 100 litres remplis de neige, poser une bâche sur les sacs, couvrir le tout d'une couche de neige bien tassée d'au moins 15 cm, creuser un trou depuis le sol en direction la plateforme, sortir les sacs poubelles et retirer la bâche ! Fastouille, mais, mais, mais... avec les températures douces la neige est devenue lourde, trop lourde pour les sacs poubelle qui se sont souvent transformés en tube poubelle ! On recourt alors à nos sacs à dos ! Avant de les voir disparaître sous un gros tas de neige, certains ont encore vite sorti leurs bouteilles et autre victuailles... on ne sait jamais !

Après plus de deux heures de dur pelletage le premier igloo devient habitable... pour 3 personnes à l'aise, pour 4 personnes plutôt à l'étroit... et nous étions 10 ! Et il était déjà presque 17h ! La fondue risque d'être plutôt nocturne, alors que certains criaient déjà faim ! Mais exclu d'abandonner ; nous étions trop motivés à passer une nuit entre lynx et loup... si, si, nous avons vu leurs empreintes dans la neige !

Tout le monde remet la main à la pâte, pardon, à la neige. Ce deuxième igloo doit

Souvenirs partagés



abriter 6 personnes et on prévoit grand... trop grand ! Impossible de faire un dôme suffisamment élevé avec les sacs. Donc changement de tactique : monter un mur de neige solide d'environ un mètre, construire une charpente avec des troncs d'arbres morts, poser les bâtons de ski sur la structure, mettre la bâche, charger avec des branches de sapins... et un deuxième presque-igloo était sorti de terre, pardon de neige, sous un ciel magnifiquement étoilé. Du coup, il y en a qui décident de vouloir dormir à la belle étoile... !

Un chasselas bien frais, un joli feu de camp, une délicieuse fondue dégustée en pleine nature, des visages illuminés faisant concurrence aux étoiles étincelantes, voilà les ingrédients synonymes de moments de bonheur intense !

La nuit fût tranquille et reposante pour les uns, mystérieuse et pleine de nouvelles expériences pour les autres, comme en témoignaient les échanges du lendemain matin. Et après un bon petit déjeuner, nous repartîmes pour l'ascension finale du point culminant du Jura suisse. Le retour était long avec nos sacs lourds, mais Yohann nous faisait passer par des endroits magnifiques, inconnus pour la plupart des randonneurs du dimanche.

Un grand merci à Jennifer pour nous avoir organisé cette belle échappée de la civilisation.

Alexandra, Florin, Frédérique, Marceline, Marion, Mihai, Olivier et Mathys



Souvenirs partagés



Dent de Valerette - samedi 11 février 2017

Chef de course :

Didier Déjean

Participants:

Isabelle, Adrien, Vaïk,
Olivier, Jean-Louis



Peu après le départ des Giettes, le soleil nous surprend aux chalets de l'Abbaye. La montée s'effectue dans une trouée bordée de forêt jusqu'aux Jeurs. De là, une route enneigée conduit en pente douce à l'auberge de Chindonne, qui semble fermée pour tout l'hiver.

Nous traversons la piste de ski de la petite station privée de l'hôtel des Cerniers dont la terrasse nous accueillera en fin de course. Mais savant cela, nous obliquons à gauche dans la forêt pour entamer le gros de la montée. Traces de tétras lyre, selon nos 2 spécialistes de faune sauvage ! Le sommet de gauche, la dent de Valerette (2058m) offre la meilleure vue sur les Dents du Midi, la dent de Morcles, la plaine du Rhône, le Léman... Nous redescendons d'une centaine de mètres pour prendre notre picnic. Nous remontons pour aller sur le sommet de droite, la Pointe de l'Erse (2032), qui offre la meilleure descente sur le flanc NW. Après 300 mètres de dénivelée, nous obliquons à droite dans la forêt pour passer la ferme de Valerette, puis la piste de ski. Nous la retraversons pour retourner par le même itinéraire. Quelle belle balade avec un groupe décontracté et un bon niveau de ski.

JL

Souvenirs partagés



Le col des Ecandies 11.03.2017



Participants: William Fankhauser, Nicolas Aeschmann, Roseline Hanhart, Carine Fankhauser, Barbara Aeschmann, Manu Jaccaud, Nicolas Schlumpf, Bernard Thuner, Sandra Thuner, Pascal Pazzia, Florin Biscu, Olivier Van Bunnen, + 1 Indépendant...

Une belle sortie organisée par William qui a réservé le soleil.

Nous commençons par un petit regonflage à bloc des participants et de leur monture à la station service de Martigny. Depuis les remontées mécaniques de Champex on monte rapidement sous le soleil le long des pistes. Les couches s'enlèvent à cause de la chaleur.

Après une demi-heure, nous quittons la partie civilisée et nous remontons le beau Val d'Arpette. On prend alors le thé au soleil, et on admire le paysage...

La suite de la randonnée se fait à un rythme plus doux qui nous permet d'admirer le

Souvenirs partagés



paysage. Un énorme chien blanc nous précède et nous montre le chemin.

Arrivé au sommet, le ciel est dégagé, et nous profitons d'une magnifique vue sur le glacier du Trient. On se rhabille vite car l'ombre du rocher nous cache à présent du soleil.

Après avoir partagé le panorama de montée, nous descendons d'abord dans une bonne neige puis dans une moins bonne neige, mais William, le chef de course nous précède et nous indique clairement tous les pièges du relief, parfois en donnant de sa personne. Le pique-nique se fait alors au soleil dans un joli vallon bordé d'arbres.

Merci encore pour la balade.





Semaine en raquettes au Safien- et Valsertal

14.02.2017 - 19.02.2017

Mardi, 14.02.2017:

C'est par un temps vraiment splendide que se fait le voyage de Suisse romande à Safien/Versam, petite gare des chemins de fer rhétiques au fond des gorges du Rhin antérieur, connues sous le nom de Ruinaulta ("haut tas de pierres" en romanche). De là à Versam, premier village situé au Safiental, il y a quelques kilomètres et un dénivelé d'environ 300 mètres à parcourir. Philip décide de faire ce trajet à pied pour que nous ayons le loisir de jouir d'une vue extraordinaire dans ces fascinantes gorges. A partir de Versam, le car postal nous transporte sur une route étroite, sinueuse et à maints endroits sans glissières de sécurité à Mura, arrêt situé bien au fond de cette longue vallée. Notre petit hôtel "Camana, Beizli, Lotsch & Zuber" à Camanaboden n'est atteignable que par une montée raide de trois quarts d'heures en raquettes sur une neige déjà légèrement durcie à l'ombre. A notre arrivée, le "Zuber" (baquet) est déjà occupé par un couple se prélassant dans l'eau chaude, un verre de prosecco en main.

L'histoire de ce petit hôtel de tout juste cinq chambres est vraiment intéressante : il s'agit en fait de l'ancienne école du hameau Camanaboden qui a fermé ses portes dans les années 80. Les jeunes propriétaires actuels, Toni (bavarois) et Michèle (zurichoise) ont fait des transformations tout en laissant ce qui pouvait l'être du point de vue mobilier. On peut s'imaginer qu'à l'époque l'instituteur possédait son logement au-dessus de la salle de classe, aujourd'hui transformé en "Beizli". Surprenant aussi la vie des deux jeunes hôtes : en été, Toni exerce le métier de berger et fromager à la Grossalp au fond du Safiental où il s'occupe de quatre-vingt vaches laitières. Quant à Michèle, elle œuvre pendant ce temps comme bergère sur un alpage au-dessus de Camanaboden où on lui confie quatre-vingt génisses. Cette vie de nomades saisonniers fait que leur petit hôtel n'est ouvert que de Noël à Pâques, le temps mort de la vie à l'alpe !

Avant le repas, Toni nous annonce une soirée "heilsen" (de l'allemand : "Heil sagen", coutume qui consiste, le jour de Nouvel An, à aller de maison en maison souhaiter la bonne année). Entre alors au "Beizli" Fritz Blumer, un homme d'un certain âge, qui prend place à la table des Suisses Allemands de l'autre côté de la



salle. Il est possible que l'anglais et le français parlés à notre table l'intimident un peu. La soirée avance, les assiettes de fromage, de viande et de pain - tout est "fabrication maison" - se vident et là, pour avoir Fritz Blumer aussi un moment pour nous, nous commençons à le questionner. Arrivé au thème de la chasse, le conteur se réchauffe visiblement et finit par nous raconter des choses bien intéressantes !

Mercredi, 15.02.2017:

Pour cette journée radieuse, Philip a prévu le Strätscherhorn (2'556m), une course d'environ sept heures. Mais avant de pouvoir entamer la montée vers ce sommet, il faut descendre la sente raide, en ligne droite, du petit hôtel à l'arrêt du bus. Sur la neige encore gelée, la marche est bien plus pénible que la veille. Le car postal nous amène alors tout au fond du Safiental, à Turahus (1'694m). Là, la tentation est grande de s'attarder avec un bon café sur la terrasse ensoleillée, mais les choses



sérieuses commencent.

Parvenus vers 12h30 à l'Alp Falätscha, deux participant(e)s décident de s'y arrêter pour pique-niquer, musarder sous le soleil éclatant, se reposer et préserver leurs genoux en vue de la redescente sur Turahus. Bien que l'objectif du sommet du Strätscherhorn paraisse encore fort éloigné, le reste du groupe opte néanmoins pour une tentative, la météo étant radieuse. Afin de rejoindre l'itinéraire normal conduisant au col du Tomülpass (2412 m), il est nécessaire de franchir une sorte de petit canyon par quelques zig-zags évitant les pentes raides, car la prudence est de mise par danger d'avalanches marqué et quelques inquiétants wouuum entendus dans ce secteur. Non loin du col situé sur notre droite, nous bifurquons en direction Sud, puis à l'Est pour parvenir enfin au sommet du Strätscherhorn. Nos efforts se trouvent récompensés par un panorama grandiose qui se détache dans un ciel bleu limpide ! Séance de photos des protagonistes, mais malgré la petite fringale et les 14h20 bien réels à la montre, le vent au sommet nous incite à nous rabattre sur un endroit plus abrité, soit l'alpage du Piänetsch bien visible juste là au-dessous... En réalité, il faudra tout de même descendre de quelque 500 m de dénivelé dans des pentes vierges pour atteindre notre endroit de pique-nique. Une fois requinqués, nous poursuivons la descente en franchissant le Pont de Piggamad, passons à proximité d'un grand bassin d'accumulation d'eau et atteignons finalement vers 17 h Turahus. Le temps de se désaltérer, et pour certain(e)s de se laisser tenter par de généreuses portions de tarte aux pommes, et nous reprenons notre bus pour Mura. Cerise sur le gâteau, il faudra rechausser les raquettes et attaquer les 200 m de montée raide jusqu'à notre hôtel Camanaboden, où nous retrouvons nos deux compagnons du matin en pleine forme.

Jeudi, 16.02.2017:

Journée avec un programme moins chargé mais pas moins magnifique : Philip a initialement prévu de faire le tour des Camanahütten, à savoir les chalets d'alpage situés au-dessus de Camanaboden. Mais arrivés à une certaine bifurcation nous décidons à l'unanimité de profiter de cette journée radieuse et des températures clémentes et de monter au « Camaner Grat » quelque centaines de mètres au-dessus de nous. Plusieurs traces de montée nous font penser que ces pentes sont connues par les habitués de la région. Mais même s'il y a une poignée d'autres personnes à ski qui semblent avoir le même but que nous, nous les perdons assez rapidement de vue puisque les traces de montée se séparent plus haut et que les pentes à la fois vastes et dégagées se prêtent à de multiples choix d'ascension. Une fois arrivés sur

Souvenirs partagés



les hauteurs de la crête, nous prenons notre pique-nique, aujourd'hui à l'heure. Au retour, nous terminons la journée par le circuit des alpages avant de rejoindre Camanaboden.

Le soir, nouvelle surprise : Toni nous annonce dans la salle du "Beizli" la présentation du film "Schellen Ursli" (une cloche pour Ursli) de Xavier Koller, une manière très agréable de divertir non seulement les résidents de l'hôtel mais aussi des personnes venues de l'extérieur. En plus, c'est vraiment un très joli film qui nous fait découvrir une belle coutume de la basse Engadine. Sans doute que Toni et Michèle savent créer de l'animation dans un patelin aujourd'hui plus guère habité que par une poignée d'âmes !

Vendredi, 17.02.2017:

Le quatrième jour fut le seul de notre séjour où le soleil nous abandonna. On a regretté de ne pouvoir réaliser la traversée entre le Safiental et le Valsertal par le Tomülpass. Nous nous sommes donc repliés sur Tenna, hameau de la commune de Safiental et avons randonnée sur ses hauteurs jusqu'au télésiège voltaïque sous une petite neige réduisant notre visibilité. Nous avons ensuite rallié Vals via Ilanz. Le programme prévu reprenait son cours et nous profitions alors des bains de la station, lesquels s'appellent en toute simplicité 7132 à l'instar de l'hôtel qui est le code postal de Vals (marketing quand tu nous tiens...) Vals pour les béotiens est connue pour son eau minérale naturelle que l'on y embouteille.

Samedi, 18.02.2017:

Le cinquième jour du séjour était radieux. Nous avons commencé par une pente raide depuis le village de Valé, et après quelques centaines de mètres sommes arrivés vers la route forestière qui mène au Peital. Les arbres étaient encore couverts par une couche de neige de la veille, et l'effet était féérique. Nous sommes finalement sortis de la forêt, avec une vue magnifique sur la vallée. Après environ 800 mètres de dénivelé, nous sommes arrivés à un chalet, Heinisch Stafel sur la Selva Alp, avec un banc caché du vent. La moitié de la partie s'est arrêtée pour pique-niquer et apprécier le paysage. L'autre moitié, plus enthousiaste, est montée encore sur quelques centaines de mètres jusqu'au Selvasee (lac en été), d'où ils ont prétendu avoir eu une vue encore meilleure ! La rando s'est terminé par des retrouvailles imprévues à l'entrée de Vals, qui s'apprêtait à fêter Carnaval. Plusieurs sont encore allés aux bains thermaux, tandis que le reste a trouvé un salon de thé. Quelle belle journée !

Souvenirs partagés



Dimanche, 19.02.2017:

Le sixième et ultime jour nous permet de faire le tour de la station avant d'entamer notre long voyage de retour, la tête pleine de beaux moments passés ensemble. Merci à Philip.

Participants :

Denise Caviezel, Donna Reitano, David Myers, Marcel Py, Jacques Laffitte, Philip Keller





Tête à Josué, samedi 25 février 2017

C'est soudoyée à coups de bières que je me suis décidée à vous faire ce rapport, mais c'est avec plaisir !

Une première équipe s'est retrouvée aux Morettes et toute la joyeuse troupe était finalement réunie aux Mosses pour le traditionnel café-croissant, à savoir, Manu, Roseline, Yannik, Andrea, Carine, Mathilde, Barbara, Philippe, Marcel, Denis et votre rédactrice, tous sous la houlette de nos deux chefs William et Nicolas qui nous avaient préparé cette course dans ses moindres détails.

Départ depuis l'Etivaz, sous un soleil radieux et les quelques centimètres de neige fraîche, assez inattendus tombés dans la nuit sur cette région, laissaient augurer une belle journée.

Jolie montée, d'abord dans la forêt puis jusqu'à la Tête à Josué, 1000 m plus haut. Décor de toute beauté dont on a moins l'habitude que dans les Alpes valaisannes. Les plus fins connaisseurs des sommets alentours arrivaient d'ailleurs à nous en citer moins qu'habituellement !

Sommet assez facile, donc très fréquenté surtout dans les belles conditions que nous avons, mais heureusement que William avait réservé la place au sommet pour 11h55, pile notre heure d'arrivée. Une fois équipés en mode descente, il était temps de laisser notre place aux suivants. Les conditions de descente étaient excellentes, à la surprise de tous, quasiment jusqu'en bas. Après un arrêt pique-nique, la bière nous attendait au Chamois, avant un joyeux retour dans le bus !

Un grand merci aux deux chefs et à toute l'équipe pour cette belle et sympathique journée

Nathalie

Souvenirs partagés



Sortie Les Millets 1886 m/ 21 janvier 2017

Après le traditionnel point de rencontre au parkings des Morettes, nous nous retrouvons au confortable bar-restaurant Pic Vert à Grandvillard (762 m).

C'est une imposante colonne de 4 groupes, 22 participants dont 6 chefs de course, qui s'élance à l'assaut des Millets.

Les paramètres météo sont parfaits : Un petit -15 degrés pour bien conserver la neige et pour motiver les randonneurs à s'élancer, aucun vent et un ciel totalement dégagé.

L'approche se fait à un bon rythme avec une superbe vue sur la ville de Gruyère, son château perché et sur le Moléson. Une première pause et nous sommes au soleil. Grand beau. Nous commençons aussi les premiers enchainements de conversions, échauffement pour certains et révision technique bien utile pour les autres. Le programme annonçait la couleur, point confirmé par le site camptocamp.org « Gymkhana sur une étroite crête peu avant le sommet ». Qui a compté ? Sur l'ensemble de la sortie, une bonne centaine de conversions ont dû être effectuées.

Arrivés au sommet en un peu plus de 3 heures, c'est une vue magnifique sur les Alpes et sommets Fribourgeois (Vanils de toutes formes et couleurs). Bernard et Pierre avaient même organisé des vols de Montgolfière pour saluer notre montée ou était-ce le festival des ballons de Château d'Oex ?

Première descente dans une poudre effectivement bien fraîche et des pentes bien soutenues pour notre plus grand plaisir. Pour ceux qui ne sont pas redescendus directement, nous en redemandons. Remise des peaux et nous repartons pour une petite montée annoncée (très promotionnellement !) à 200 m de dénivelé, en fait, un bon 300 m ! Les jambes commencent à peser mais la perspective d'une seconde descente qui s'avérera aussi agréable que la première, fait passer tout cela.

Magnifique sortie avec près de 1'400 m de dénivelé au compteur. Tout y était.

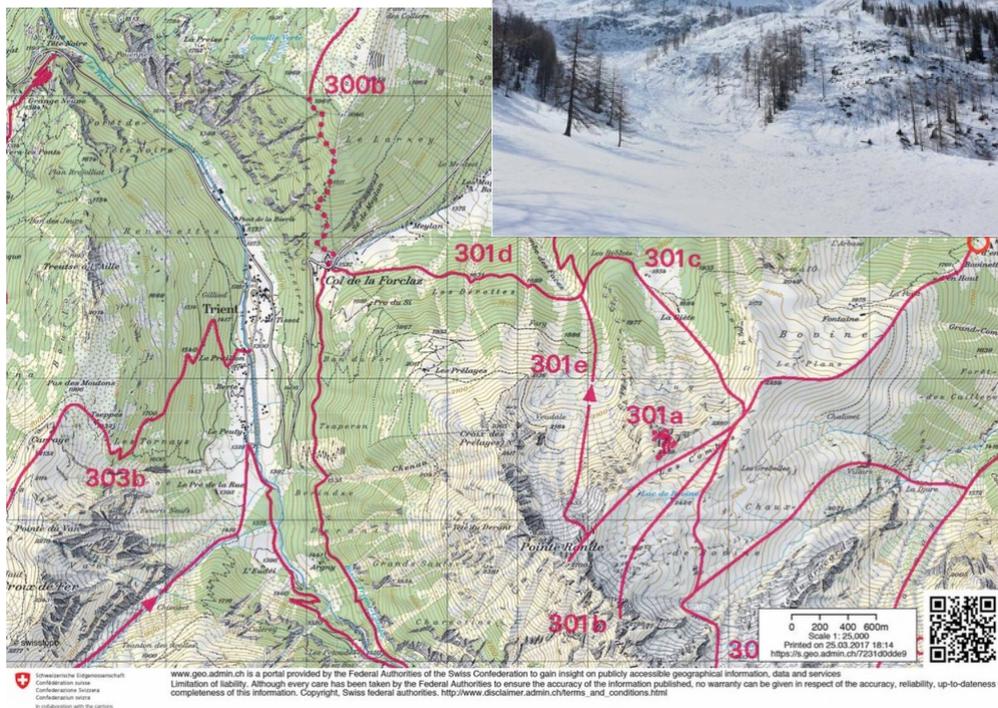
Merci encore à Bernard et Pierre pour l'initiative et l'organisation de cette belle journée, auxquels sont associés les autres chefs de course présents: William, Nicolas, Roland et André pour leur encadrement toujours bienveillant.

Le rapporteur: Philippe Léger

Souvenirs partagés



Pointe Ronde (2700m) par les itinéraires 301d, 301c et 301a - 25 mars 2017



Participants: Küpfer Adrien, Küpfer Vaïk, Zürcher Florian, Aeschmann Barbara, Fankhauser Carine, Pazzia Pascal, Demarche Pascale, Vuille Nathalie, Russ Rolf

Départ du Col de la Forclaz vers 9h environ. Conditions neige: risque limité à marqué. Faible enRoneigement avant d'atteindre La Giète (1884m) puis neige dure recouverte de neige soufflée. Observation d'anciennes avalanches mouillées entre 1600m et 2200m. Conditions météo: beau et chaud mais vent fort à très fort qui nous a obligé à faire demi-tour à une altitude d'environ 2500m. Retour au Col de la Forclaz vers 15h.

Autres remarques: bonne ambiance, bon ski, merci au chef d'équipe et au reste de l'équipe.



Traversée Grand-St-Bernard-Combe de l'A, 18-19.03.2017

Chef de course : Bernard Jeangros

Adjoint : Pierre Hanhart

Participants : Barbara A., Sibylle D., Carine F., Roseline H., Manuela J., Isabelle J., Mathilde T., Andrea B., William F., Philippe L., Nicolas S., Marcel P.

Samedi : La pause-café à Liddes fut également mise à profit pour déposer une voiture au hameau de Dranse, en prévision du retour. Du parking à Bourg St-Bernard (1927 m), nous attaquons vers 9h30 la montée de la route du Col du Grand-St-Bernard, en passant par l'Hospitalet et le Pont de Nudry. Aux environs de 2200 m, nos deux chefs de course optent pour une tentative au Col E de Barasson et nous nous engageons dans la Combe du même nom. Cependant, quelque 200 mètres plus haut, le vent, la neige qui tombe et surtout la très mauvaise visibilité nous obligent à rebrousser chemin. La redescente s'effectuera avec ou sans les peaux sous les skis, avec cette perception parfois d'être en mouvement alors que l'on est déjà à l'arrêt. Nous regagnons la route, puis coupons ses lacets en remontant la Combe des Morts. Nous parvenons à l'Hospice (2469 m) vers 12h15 où nous sommes accueillis de manière fort sympathique par l'un des chanoines. Après le pique-nique, l'après-midi est consacré à la sieste, la flânerie, la lecture, au jeu de jass, à la visite de l'intéressant musée car le mauvais temps qui sévit dehors n'incite guère à sortir. Malgré ces diverses activités, nous convergeons instinctivement à la cafétéria pour une bière, suivie d'un apéro à la Petite Arvine et au Johannisberg. Pour la moitié du groupe, l'apéro sera écourté pour assister à la messe de 17h30. Nous devons encore patienter jusqu'à 19h30 pour le souper, très apprécié, avec notamment une polenta aux herbes séchées des Alpes. La soirée se prolonge par une projection d'un film datant de 1936 qui relate la vie à l'Hospice à cette époque, qui comprenait vingt-cinq chanoines. Nous bénéficions d'une nuit agréable dans des chambres spacieuses et très confortables.

Dimanche: Quel luxe, réveil en musique et à 7h30 ! Départ à ski à 9 h par une légère descente de 2 km en suivant la route du Col sur le versant italien. Le vent s'est calmé, des déchirures dans la couverture nuageuse laissent entrevoir les sommets fraîchement enneigés et ravivent nos espoirs pour la suite. Nous quittons la route, peu après la sortie d'une longue galerie enneigée, pour remonter sur notre droite la Combe de la Fenêtre d'en Haut et nous parvenons à ladite Fenêtre (2724



m). La descente versant N s'effectue sur une neige qui porte bien, en laissant les lacs de Fenêtre à notre gauche. Sur le même axe, nous remontons au col de l'Arpalle (2656 m), au pied des Monts Telliers situés sur notre droite. Le soleil se montre de plus en plus généreux et le panorama est splendide, notamment la vue impressionnante sur la face Nord des Grandes Jorasses. Après une descente d'environ 150 m, et toujours dans la même direction générale, nous attaquons la remontée du col du Névé de la Rousse (2752 m) que nous atteignons pile-poil à midi pour le pique-nique. A ce stade, nous avons cumulé 800 m de montée pour franchir ces trois cols. Pour la suite, une longue descente de la Combe de l'A puis sur Dranse nous attend, en tout une bonne dizaine de kilomètres de longueur et presque 1500 m de dénivelé. C'est là que le fartage prendra toute son importance, car la pente est parfois assez douce. Nous rencontrerons successivement de la neige assez légère, puis de printemps, et finalement de la soupe de plus en plus lourde et détrempée nécessitant alors une certaine prudence. Au départ du col, la descente par le versant NNE passe à droite d'un gros piton rocheux et se poursuit d'abord sur la rive droite de la Combe de l'A, puis sur sa rive gauche. Nous gagnons les chalets de la Tsissette (2005 m) et rejoignons le fond de la combe, pour traverser à nouveau sur la rive droite. Au point 1758 m, la route suivie s'écarte à droite. Elle traverse en forêt, et un déchaussage des skis s'impose sur une relativement courte



distance. Nous rejoignons des champs d'abord skiables, puis déneigés quelques 200 m au-dessus de Dranse (1276 m). De ce hameau, les chauffeurs partent en voiture chercher les autres véhicules, tandis que nous remonterons à Liddes à pied en suivant la route asphaltée. C'est sur le coup de 14 h que nous passons commande, au même restaurant qu'à l'aller, de bières et quelques assiettes valaisannes, en jouissant d'une terrasse ensoleillée et d'une chaleur printanière, et bientôt rejoints par nos chauffeurs. Grâce à notre horaire rapide, nous serons encore dans les temps pour rentrer sans rencontrer de bouchon sur l'autoroute.

Un grand merci de la part de tous les participants à nos chefs de course Bernard et Pierre pour la parfaite organisation et pour nous avoir guidé lors de cette magnifique et longue traversée, dans une ambiance très sympathique.

Marcel

Sortie Skating Ski CAS

Le rendez-vous était pris. Dès l'aube (10h ;)), le joyeux groupe se retrouvait à La Vattay. Groupe composé de fondeurs et de skieurs de peaux de phoque que la météo peu clémente avait poussé à renoncer à leur sortie. Jennifer, en grande organisatrice, avait planifié l'encadrement de cours par des moniteurs compétents et aussi motivés que nous. C'est « dans », « sous » et des fois « sur » la poudreuse que les vaillants skieurs évoluèrent gracieusement et avec style pendant 2 heures.

Initialement, il était prévu que les différentes sessions nous conduiraient sur les traces de la Transjurassienne. Les éléments naturels n'étant pas favorables, contre mauvaise fortune bon cœur, nous avons revu nos ambitions. Grâce à son expérience et ses connaissances des domaines skiables de la région, Jennifer nous a fait découvrir les pistes de La Vattay, des Rousses, de Bois d'Amont et de la Lamoura.

Les skieurs de peaux de phoque ayant retrouvés leurs sommets, le petit groupe de fondeurs, solide et solidaire, se retrouvait chaque samedi pour évoluer avec plaisir et bonne humeur. A chaque sortie, dans le respect des niveaux de chacun, l'aide mutuelle et les conseils techniques bienveillants des uns et des autres ont permis à ce groupe de progresser au cours de la saison.

Lors de la dernière sortie, nous nous sommes donnés rendez-vous l'année prochaine pour de nouvelles aventures.



Un grand merci à Jennifer d'avoir pris l'initiative de créer l'activité skating au sein du CAS.

Cath&Cel

Allalinhorn-Rimpfischhorn 7-8 avril 2017

L'omnibus de la section démarre vendredi à l'aube de Chantemerle avec ses 2 premiers passagers (Pierre et Sibylle), puis s'arrête au parking des Morettes (Olivier), aux Morettes 5 (Magi et William), aux Morettes 16 (Daniele), à Rolle (Samuel), à Aigle (Michel) et arrive 2h30 plus tard à Saas-Fee. L'équipe est enfin au complet à Mittelallalin (3'500 m) où les passagers de l'omnibus retrouvent Isabelle, Sandra, Bernard T. et Bernard J. qui ont rejoint Saas-Fee la veille.

Le 1er jour s'annonçait radieux, avec un "Gipfelglück" sur l'Allalin (4'027 m) qui compensait l'absence de vrais gipfelis 3 heures plus tôt au bistrot. Les réjouissances du pique-nique ont été de courte durée, interrompue par la chute de Sandra qui est brutalement tombée sur son bras droit. Exercice de sauvetage en live et occasion de souder l'équipe et d'exploiter les compétences de chacun. Une heure plus tard, Sandra quitte le groupe en hélicoptère pour se faire raccommoder son bras à l'hôpital de Viège, bon rétablissement (plaque et 13 vis pour son humérus)

Le groupe décimé rejoint finalement la cabane Britannia, en lieu et place de la Täschhütte initialement prévue. Ce ne fut pas une soirée gastronomique, mais la nuit fut plutôt paisible.

Diane à 5h30 et départ une heure plus tard pour le Rimpfischhorn (4'199 m), option finalement retenue à la place de l'Alphubel. Magnifique lever de soleil et jolie montée de toute l'équipe jusqu'au sommet d'hiver. Bien que la haute altitude ait mis les organismes à rude épreuve, cinq courageux-se se lancent sur le coup de 11h30 à l'assaut du sommet d'été. Malgré une composition des cordées optimisée par le chef de course, l'ascension a pris un plus de temps que prévu. Mais magnifique course alpine dans des conditions parfaites. Seul petit bémol, la perte d'un beau piolet orange tout neuf. Si quelqu'un le retrouve, prière de contacter William.

Tout le monde se retrouve quelques heures plus tard à la cabane Britannia, avant la descente finale sur Saas-Fee sur une neige de printemps de cinéma.

Le groupe a été très performant, si bien que les deux 4'000 ont été gravi en 2 jours au lieu de 3 (ça tombait bien, un jour de repos gagné... et il n'y avait plus de place à Britannia).



Retour en plaine le samedi soir, avec un arrêt à Montreux pour un délicieux hamburger. Merci à Pierre le chef de course et à Bernard son adjoint (rapport rédigé dans la bonne humeur par l'ensemble des participants pendant le retour en bus).

Plateau de Retord - 13/04/2017

Course Jeudistes du 13/04/2017 au PLATEAU DE RETORD

Très jolie course au Plateau de Retord avec un petit groupe de 9 jeudistes en 2 voitures. Sous un ciel radieux, nous avons trouvé des fleurs en immenses quantités, avec dents de chien, jonquilles et crocus partout, et même des gentianes printanières et orchidées (sambucina). La vue sur les Alpes était splendide, et nous avons trouvé un bon endroit pour notre picnic aux ruines de l'ancienne chapelle de Retord, et un sympathique bistro à Cuvéry pour finir la journée.

Course raquette : Vercorin : Le Crêt du Midi et le Vallon de Réchy - du 25 au 26 mars 2017

Chef de course : Philip Keller

Participants : Antoinette - Marcel - Yves et Marion

Au programme de la course, la Monte Léone Hütte dans la région du Simplon. Malheureusement, les conditions météorologiques nous ont contraints à renoncer. Quelques échanges de mails ont permis de proposer des alternatives à la petite équipe de 4 que nous étions.

Plusieurs propositions ont été apportées mais l'une d'entre elle a remporté la majorité...

Samedi matin, nous nous retrouvons dans le train en direction du Valais. Avec Philip, Yves et Antoinette le ton est donné : rires, discussions, retrouvailles et partages. Mais surtout beaucoup d'enthousiasme à l'idée d'aller en montagne. Arrivée à Sierre, non sans péripétie, car le car postal pour Vercorin part sans nous... après un échange d'informations avec un chauffeur, nous courrons intercepter le bus à quelques mètres de là. Malgré nos foulées de chamois, nous revenons à la gare bredouille pour finalement prendre le taxi pour Chalais. Ici nous attend un petit télécabine sans personnel, personne... Sceptique nous montons à



bord et attendons le départ. 9h45 une sonnerie retentit, c'est parti pour Vercorin!

Marcel nous attend, il est déjà au village. Heureux propriétaire avec son épouse d'un chalet plein de charme « l'Exigu ». Nous sommes accueilli chaleureusement. Petit tour du propriétaire, un café accompagné d'une délicieuse spécialité de la région et nous voilà prêts pour un après-midi raquette. Objectif le Crêt du Midi à 2'056m, le soleil est bien présent et nous dévoile un panorama magnifique de la région. Nous admirons la nature durant toute la marche mais nous l'apprécions aussi une fois arrivés à la station pour une collation. Puis retour au village avec la dernière benne.

Avant le repas, notre hôte nous amène à découvrir le village et ses environs. Marcel nous montre un lieu où nous découvrons des chamois. Profiter du moment présent, le temps s'arrête, nous sommes contemplatifs. La soirée est rythmée aux goûts des cacahuètes, du saucisson et THE fondue ! Une magnifique salade de fruits soigneusement préparée clôt le festin. Une jolie ambiance de collocation, d'entraide pour la vaisselle se dégage et la décision pour notre course du lendemain se dessine.

Souvenirs partagés



Au petit matin, réveillé en douceur par de la musique, nous prenons des forces avec un petit déjeuner copieux. Il ne faut pas tarder, la première cabine est pour nous. Notre course du dimanche nous amène au Vallon de Réchy dans un brouillard à couper au couteau. Pourtant la température est très agréable, gare aux coups de soleil ! La mauvaise visibilité nous fait faire un détour que nous découvrons lorsqu'une éclaircie nous dévoile le chemin. Après quelques rires suite à cette constatation, nous continuons à marcher, à grimper pour tenter d'atteindre le Col de cou à 2'528m. La vue n'est de loin pas dégagée mais les étendues vierges et lisses offrent un spectacle et des sensations de calme, de plénitude. Une pause pique-nique s'invite à ce moment-là. Faute de temps et de visibilité le Col de cou restera non loin de nous, derrière une épaisse couche de nuage.

De retour sur nos pas, la descente est imaginée et tentée sur les fesses, tel un toboggan de neige. Un gain de temps, impeccable! Il nous permet de prendre la dernière cabine puis de monter dans le car postal qui nous conduit jusqu'à la gare de Sierre. Un petit apéro improvisé sur le rail, nous nous remémorons notre course et prévoyons déjà les suivantes !

Marion Gallay



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

DEF!
 DEFFERARD EPICIER FROMAGER
 TEL. 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.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



L'Aubépine



Le stress, ce fourre-tout, est comme une grande marmite dans laquelle on peut mettre l'origine de quasiment tous les maux: anxiété, angoisse, burnout, insomnie, mal de dos, palpitations, hypertension, fatigue... En réponse à ces troubles, un herboriste aguerri conseillera soit des plantes comme le ginseng ou l'orpin rose (la rhodia/a), soit des plantes calmantes. Mais lorsque le stress induit des sensations corporelles désagréables, c'est l'aubépine qu'il faut choisir.

Arbrisseau épineux que l'on trouve dans les haies, les bosquets et même dans les alpages de faible altitude. Sa courte floraison se fait en mai, d'où son appellation de « bois de mai » ou « épine de mai ».

L'aubépine est donc utile pour tous les problèmes qui tournent autour du cœur et du système cardiovasculaire, mais aussi en cas de nervosité, d'angoisse, d'hyperémotivité, d'irritabilité ou d'insomnie. Ses meilleurs effets, sous forme d'infusion de ses sommités fleuries à raison de 2 cuillères à dessert par tasse d'eau bouillante. Laissez infuser durant une quinzaine de minutes. Filtrez et buvez 2 à 4 tasses à consommer de préférence le soir. Son faible goût d'amande amère reste une tisane agréable à boire.

Cette plante, qui pousse aussi dans les Alpes, fut utilisée, par l'armée soviétique, lors de l'occupation de l'Afghanistan, pour aider les soldats à mieux supporter le stress et la fatigue, agissant comme antidépresseur. En Suisse et en Allemagne, les extraits de racines de Rhodia/a sont enregistrés comme médicaments antistress.

C'est aussi un des 13 arbres sacrés des Druides, et l'on dit que les esprits et les fées se rencontrent sous l'aubépine !...

Vous connaissez maintenant le secret de l'aubépine: elle apaise le cœur, physique et émotionnel.

Jean BRESILLEY

Remise des textes

pour le prochain bulletin (no. 3/2017 - parution fin août)

15 juillet 2017

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

bulletin@cas-la-dole.ch

Merci !

skinfit®
SIMPLY MULTISPORT.

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

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

www.raoulsport.ch

Raoul Sport
Nyon

**Location
& Vente**

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



Retour:
CAS Section La Dôle
1260 Nyon

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