

CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

Editorial

La montagne au Féminin:

Une histoire qui en dit long, nous ne saurions toutefois passer à côté du thème car il est bon de rappeler combien les acquis d'aujourd'hui ont été obtenus de longue lutte.

Tout d'abord l'épisode de Marie Paradis, première femme à gravir le Mont-Blanc en 1810, qui n'avait pas trouvé à l'époque l'écho qu'il méritait, en comparaison de celui de la Suissesse Henriette d'Angeville, qui s'est hissée au sommet de la plus haute montagne des Alpes, 30 ans plus tard. Cela avait, à l'époque, été relevé par le syndic des guides: «Sans doute Mademoiselle, vous avez un grand mérite d'aller au Mont-Blanc, mais il faut convenir que le Mont-Blanc en aura bien moins maintenant que les dames y montent».

Ne parle-t-on d'ailleurs pas encore du «4000 des dames» lorsque l'on évoque le Bishorn, réputé facile, surtout par ceux qui n'ont pas expérimenté la longue et pénible montée à Tracuit. A noter que l'expression est généralement utilisée à tort puisque le Bishorn porte ce surnom pour avoir été gravi la 1^{ère} fois en 1884 par Mrs E. Burnaby, et non pas pour l'aisance de son ascension.

Il faut dire que le club alpin suisse ne peut pas se vanter d'avoir été précurseur dans la promotion de la montagne féminine. Réservé aux hommes lors de sa création en 1863, l'institution helvétique ne s'est résolue à accueillir les femmes qu'en 1980. De ce point de vue, les Français s'ouvrent à tous sans distinction d'âge, de sexe, ni d'états de service dès 1874; la première liste des membres fait toutefois état de 4 femmes sur 430 inscrits.

Bulletin CAS, Section La Dôle

Juin - Juillet - Août 2014

No 3, Année 69

Parution 6 fois par année

Editeurs: Christian Spahni, Nicole Pfister

Email: bulletin@cas-la-dole.ch

Club Alpin Suisse, Section La Dôle

Adresse: CP 1017, 1260 Nyon 1

Compte: CCP 12-9664-9

Local: Rue des Moulins 13, 1260 Nyon 1

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

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

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

SOMMAIRE

Editorial	1
Comité et commissions	5
Convocation Assemblée	7
SB Nature Parc	9
Arpitettaz	10
Les courses	13
Souvenirs partagés	21
PV Assemblée	32
Récréation linguistique	36

La Barillette

Café-Restaurant

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



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



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



Jocelyne Gay, première présidente du CAS Diablerets (1991-1994), fut également la première femme à inscrire les huitante-deux 4000 alpins à son palmarès. La Japonaise Junko Tabei, quant à elle, est la première à avoir atteint le sommet de l'Everest en 1975. La course aux quatorze-8000 disputée entre l'Espagnole Edurne Pasaban et la Sud-Coréenne Oh Eun-sun, a également défrayé la chronique au début des années 2000. La Sud-Coréenne, d'abord présentée comme la 1^{ère} femme à avoir vaincu ces 14 sommets, a été déchuée de son exploit car on lui a contesté son ascension du Kangchenjunga. C'est en 2011 l'Autrichienne Gerlinde Kaltenbrunner qui fut véritablement la première à réussir les quatorze-8000 sans apport d'oxygène, alors qu'Edurne y avait recouru à deux reprises. A ce jour, elles ne sont que 300 à avoir atteint le sommet de l'Everest, alors que plus de 6000 hommes y sont parvenus.

Le rapport à la dangerosité du milieu rend aussi l'acceptation sociale complexe, l'exemple de l'accident d'Alison Hargreaves, qui s'est tragiquement tuée en 1995 lors d'une expédition au K2 est des plus probants. Les media ont en effet condamné l'inconscience de cette femme qui laissait derrière elle deux enfants. Alors que tout le monde considèrerait comme acceptable qu'un homme rende sa progéniture orpheline pour assouvir son désir de conquête.

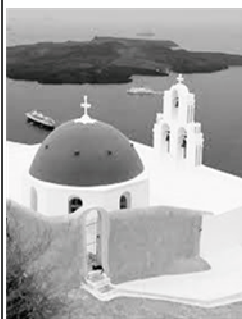
Le domaine où les femmes sont le moins représentées reste clairement la profession de guide de montagne, où elles sont environ 1%. Nicole Niquille est la première femme à avoir embrassé la profession en 1986. Depuis, seulement 28 femmes ont réussi leur brevet sur les 1550 diplômés du pays. L'accès reste plus difficile pour les femmes, puisque les critères de jugement de chaque discipline sont identiques, quel que soit le sexe. Pierre Mathey constate toutefois que les femmes qui s'engagent dans cette voie sont généralement d'un niveau supérieur aux hommes. «Quand une femme réussit son brevet, elle fait généralement partie des meilleurs éléments d'une volée.»

La proportion de femmes au Club Alpin Suisse représente aujourd'hui 35% des membres et pratiquement 20% des présidents de sections.

Petit clin d'œil sur les différentes évolutions de l'alpinisme féminin à travers les temps....

Je vous souhaite à toutes et à tous une bonne lecture et je vous donne rendez-vous le jeudi 12 juin 2014 pour notre assemblée extra muros.

Roseline Hanhart



VACANCES DE VOILE



**SEMAINES DE VOILE
DECOUVERTES ...**

POUR EN SAVOIR PLUS SUR

NOS DESTINATIONS EN

2013 ET 2014

VISITEZ

NOTRE SITE !

WWW.READY2CASTOFF.COM

Info@ready2castoff.com

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

Comité et commissions



Présidente:

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

Vice-président:

Daniel Baumgartner, 076/304 99 48
Av. Edouard Rod 4, 1260 Nyon
vice_president@cas-la-dole.ch

Secrétaire:

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

Caissier:

Denis Salamon, 078/845 15 03
Ch. des Retraites 11, 1004 Lausanne
caissier@cas-la-dole.ch

Gestion des membres:

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

Commission courses:

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

ALPFAM:

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

Les Jeudistes:

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

Commission bulletin:

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

Colonne de secours:

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

Responsable OJ:

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

Responsable AJ:

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:

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

Commission environnement:

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

Responsable bus:

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

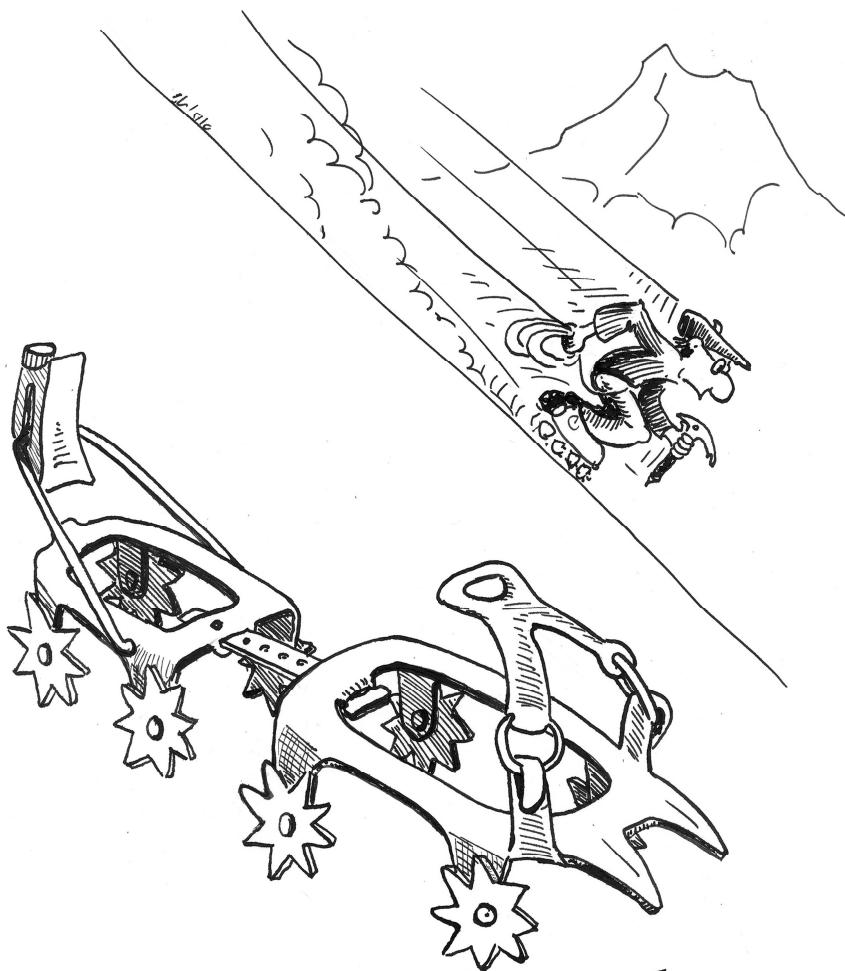
Guides de la Section:

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

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

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

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.

Convocation assemblée



Convocation - Assemblée ordinaire Extras-Muros

Jeudi 12 juin 2014, à 19 heures

Au Nature Parc à St-Georges

Nous invitons les membres à essayer les installations (matériel fourni) et partager le verre de l'amitié à la fin de la présentation!

Plus d'informations sur le Nature Parc, voir page suivante

En deuxième partie, Assemblée

Ordre du jour:

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

Venez nombreux !

GARAGE DE LA TOUR



**DEPUIS 30 ANS
À VOS CÔTÉS**



RENAULT

BUS DE LOCATION
pour vos transports ou vos excursions



13 m³ déménagements



9 et 14 personnes

1270 TRELEX/Nyon - Tél. 022 369 28 28 - www.garagedelatour.ch

RFB CONCEPT

Préparation sportive, physique et mentale

Meet your challenges !

Forme et performance bien dans ses baskets et fort dans sa tête!

Trail and road running – VTT – Adventure races – Trekking – XC Skiing

Natural running – Programme d'entraînement personnalisé

Personal training – Remise en forme – Reprise après blessure

Préparation mentale – coaching – consulting

Sportifs et athlètes de tous niveaux – tous sports

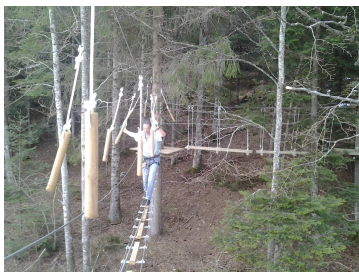


Rachel FREI BANDIERI

079 686 90 26

www.rfbconcept.ch

trail@rfbconcept.ch



A l'invitation de François Germain, notre guide, j'ai pu expérimenter ce nouveau lieu de détente et de sport imaginé avec Patrick, Guillaume et Marc de SB Sports à Gland. Avec du matériel (baudrier, longe et poulie) fourni par l'organisation, je me suis lancé à la suite de François sur les câbles tendus à travers la forêt à 2-3 m ou plus du sol. On n'aperçoit pas les chanterelles en dessous, mais on reste concentré sur le câble ou les planches que nous traversons. Et les tyroliennes, c'est le top, tout en sécurité. Le dessert, c'était de se lancer dans le vide à 15 m du sol, retenu par un câble amortisseur (Power fan). Mes pantalons se rappelleront de ce saut. Je vous invite à rejoindre cet endroit ludique au pied du Jura.

Blotti près du téléski de Saint Georges, une sympathique cabane avec terrasse vous accueillera au départ des activités. Des opérateurs de parc seront là pour votre sécurité avec des explications et de la surveillance, cela tous les jours pendant la saison. Vous serez émerveillés par les 5 tyroliennes de 50 à 200 m de longueur, ces 3 parcours accro branches, son power fan (saut dans le vide de 15 m). Un mur de grimpe est également à disposition derrière le chalet d'accueil. Ce complexe convivial

est idéal pour des groupes (école, famille ou entreprise). Un coin grillade (pique-nique) est à disposition en plus de la buvette à boissons à l'étage avec une immense terrasse. Une autre activité est proposée sur réservation et avec des guides qui vous accompagneront, c'est la visite spéléo de la glacière de Saint Georges qui a été rééquipée avec une tyrolienne également.

Christian Spahni

SB NATURE PARC

CH-1188 St-George

Phone +41 79 512 24 06

Email sbnatureparc@sbsport.ch

Website www.sbsport.ch





NOUVELLES DE LA CABANE ARPITETTAZ

Une saison hiver-printemps tout à fait satisfaisante

La Cabane Arpitettaz se porte bien. Merci.

Grâce à de nombreux gardiennages bénévoles, dont plusieurs d'une semaine entière de mi-mars à fin avril, la saison d'hiver-printemps 2014 s'est déroulée de manière tout à fait satisfaisante, tant pour les gardiennes et gardiens que pour les randonneurs. Malgré des conditions météo pas toujours optimales, nous avons enregistré plus de 250 nuitées, grâce notamment à notre position stratégique sur le parcours de la « Haute Route Impériale » et du « Tour du Ciel ». Un constat intéressant : notre petite cabane se situe au milieu des parcours, qu'ils partent de Zermatt ou de St-Luc, respectivement Skt-Niklaus. Résultat : très (trop) forte affluence en milieu de semaine, puisque les randonneurs se croisent chez nous. Mais nos braves gardiens se sont fendus en quatre pour accueillir jusqu'à 30 personnes en même temps, ce qui signifie des dizaines et des dizaines de bidons de neige à fondre, une organisation vraiment pro à la cuisine, tous les thermos à préparer pour le lendemain et naturellement... un large sourire pour chacun.

Les nombreux témoignages de satisfaction reçus sur place ou par e-mail, de la part des guides et des alpinistes, nous montrent que notre cabane « à l'ancienne », avec accueil convivial, repas très simples et confort « raisonnable », sans forcément viser les 5 étoiles, plaît encore beaucoup à nos visiteurs et c'est tant mieux. Un tout grand merci aux gardiennes et gardiens qui se sont dévoués pour assurer une permanence à la cabane durant les périodes d'affluence.

Où en est notre projet de transformation ?

Lors de notre 68^{ème} Assemblée Générale (AG) du 16 novembre 2013, notre avant-projet de transformation et d'agrandissement de la Cabane Arpitettaz (Viret Architectes SA) a été approuvé avec enthousiasme et à une écrasante majorité, tout comme le devis de Fr. 780'000.- ainsi qu'une esquisse de plan financier. L'avant-projet, de conception assez futuriste mais répondant à tous les objectifs fixés par la commission de construction (voir Bull. No 1/2014), doit naturellement passer encore la rampe du Comité Central du CAS (Commission des cabanes) et des instances cantonales et communales du Valais.

Après de nombreuses séances et échanges d'idées avec l'architecte et, à titre consultatif, avec le représentant de la Commission des cabanes du CC et l'adjoint de l'architecte cantonal valaisan, il est apparu que la réalisation de notre projet n'était pas aussi simple que nous le pensions. Plusieurs projets alternatifs ont d'ailleurs été élaborés pour tenir compte de leurs remarques, spécialement sur l'aspect architectural en relation avec le bâti existant et l'intégration au paysage.

Il fut vite admis que tous les objectifs fixés par le cahier des charges pour la transformation étaient atteints, notamment en ce qui concerne l'amélioration du



confort de la cuisine, des gardiens, des couchettes et des espaces de rangement, sans pour autant augmenter la capacité d'accueil, ni remettre en cause le gardiennage bénévole.

Par contre, en préalable à la poursuite du projet, une étude des risques d'avalanche fut requise. L'interprétation récente du rapport de l'expert mandaté a montré une situation moins favorable que ce que l'on espérait. Ceci aura pour conséquence de repenser la partie arrière de la nouvelle construction (probablement un repositionnement du nouveau bâtiment, un renforcement du mur arrière et une limitation des ouvertures en façade arrière).

De l'avis de nos interlocuteurs, l'extension de la Cabane Arpitettaz devrait être conçue comme un prolongement naturel de celle-ci et garder le caractère d'une annexe, et non pas d'un deuxième bâtiment principal. La cabane existante devrait rester l'élément principal du nouveau complexe.

Pour l'heure (6 mai 2014), nous sommes en train de peaufiner notre projet pour satisfaire à toutes les exigences et souhaits, avec l'espoir de pouvoir le mettre à l'enquête rapidement en vue d'une réalisation de travaux en 2015, comme prévu. L'aspect final de la cabane transformée sera présenté dans un prochain bulletin.

Concernant le financement du projet, notre groupe de travail *ad hoc* s'est attelé à la tâche de récolter des fonds pour compléter la subvention du Comité Central du CAS. Un courrier personnel parviendra à tous les membres de la section pour les inciter à faire une promesse de don. Nous espérons que vous y ferez bon accueil.

André Stäubli



EAU PLOMBERIE FERBLANTERIE

FOUNEX / VD
VERSOIX / GE

tél.: 022 - 776 75 83

Natel: 079 - 202 20 03

Email: efp@bluewin.ch



CHAUFFAGE

www.raoulsport.ch



Raoul Sport
Nyon

**Location
& Vente**

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



ALPFAM

13.09 VTT dans le Jura

F

Enfants > 8 ans. Inscriptions: niallgmillar@gmail.com

Chef de course: Niall et Adrienne Millar (079/788 84 45)

SECTION

05-06.07 Traversée Saleinaz - A-Neuve

AD

Montée et escalade le 1er jour à la cabane Saleinaz, 2ème jour traversée glacière par 2 cols sur la cabane A-Neuve et la Fouly. Nombre de participants limité. Crampons, baudrier, piolet, corde.

Inscription par email ou tél. avant le 01.07 auprès du chef de course. Stamm au local le 03.07 à 19h.

Chef de course: C. Spahni (christian.spahni@bluewin.ch; 079/350 50 66)

05.07 Tour de l'Argentine

2

Départ des Morettes 6h30 pour Solalex. Marche de 6-7h, dénivellation positive 750m, retour à Solalex. Limité à 12 participants. Prix: env. CHF 30.

Inscription par e-mail du 14.06 au 3.07 auprès du chef de course. Stamm au local le 3.07 à 19h (présence OBLIGATOIRE!!!)

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

Adjoint: André Stäubli

12-13.07 Dôme de la Tour Salière (3138m)

AD

Au départ de Van d'en Haut ou Champéry, nuit à la cabane Susanfe, sommet le 2ème jour. Nombre de participants limité. Crampons, baudrier, piolet, corde. Ev. VTT

Inscription par email ou tél. avant le 8.07 auprès du chef de course. Pas de stamm.

Chef de course: C. Spahni (christian.spahni@bluewin.ch; 079/350 50 66)

12-13.07 Barrhorn (3610 m)

4

Départ parking Morettes 7h30, pour Gruben-Senntum, montée à la cabane Turtmann 700 m+ env. 2h00. Lendemain montée au sommet du Barrhorn 1400 m+ et 2000 m-. Env. 7h30 de marche. Pour bons marcheurs uniquement. Limité à 12 participants.

Inscription par e-mail du 15.06 au 10.07 auprès du chef de course. Stamm au local le 10.07 à 19h.

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

Les courses



19-20.07 La Ruinette (3870m)

PD/AD



Montée en VTT (ou pas) à la cabane, nuit à Chanrion. 2ème jour sommet de la Ruinette, puis retour en VTT (ou pas) le long de l'interminable lac de Mauvoisin. Nombre limité de participants. Crampons, baudrier, piolet, corde. Ev. VTT.

Inscription par email ou tél. avant le 15.07 auprès du chef de course. Pas de stamm.

Chef de course: C. Spahni (christian.spahni@bluewin.ch; 079/350 50 66)

19-20.07 Bishorn (4153m)

PD



"Le 4000 des dames" avec la nuitée dans la cabane Tracuit (baptisée aussi "Madame est servie"). Course destinée aux dames; les hommes sont également bienvenus. Max 6 participants et en fonction des premiers de cordée.

Inscription par e-mail du 17.05 au 17.07 auprès du chef de course. Stamm au local le 17.07 à 19h.

Chef de course: M. Zitkova (mariezitkova@bluewin.ch; 079/236.09.14)

26-27.07 Mont Blanc de Cheillon (3870m)

PD



Depuis Arolla, montée à la cabane des Dix. 2ème jour ascension du Mt-Blanc de Cheillon par la voie normale ou l'arête. Nombre limité de participants. Crampons, baudrier, piolet, corde.

Inscription par email ou tél. avant le 22.07 auprès du chef de course. Pas de stamm.

Chef de course: C. Spahni (christian.spahni@bluewin.ch; 079/350 50 66)

31.07 - 04.08 Trekking alpin de 4 jours dans la région d'Aletsch

PD/AD



Jour 1: Lötschental - Anenhütte (possibilités de faire quelques moulinettes). Jour 2: Lötschenlücke - Hollandiahütte où nous chanterons l'hymne national. Jour 3: Äbeni Flue 3962 m - Konkordiahütte. Jour 4: par glacier d'Aletsch au Märjelensee - Fiescheralp. Limité à 10 participants. Matériel de glacier complet.

Inscription par e-mail du 1.06 au 15.07 auprès du chef de course. Stamm le mardi !!! 29.07 à 19h - Lieu à définir.

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

31.07 - 04.08 Tour des Muvrans

3



J1 Pont de Nant-refuge de Dorbon +1450m. J2 refuge de Dorbon-cabane Rambert +750m. J3 cabane Rambert-cabane Demècre +1000 m. J4 cabane Demècre-Pont de Nant par les vires et le col des Peris Blancs +600 m. Limité à 8 participants.

Inscription par e-mail du 1er au 10.07 auprès du chef de course. Pas de stamm.

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

Adjoint: Marianne Stäubli (marstau@bluewin.ch; 022/361 43 04)



09.08 Escalade à Orny

PD/AD



Jolies possibilités d'escalades près de la cabane. Accès avec le nouveau télésiège depuis Champex. Nombre de participants limité en fonction des premiers de cordée. Matériel d'escalade.

Inscription par email ou tél. avant le 5.08 auprès du chef de course. Pas de stamm.

Chef de course: C. Spahni (christian.spahni@bluewin.ch; 079/350 50 66)

09-10.08 Nadelhorn (4327 m)

D



Samedi: depuis Saas Fee avec téléphérique au Hannig 2320 m, puis montée sécurisée par échelons et câble aux cabanes Mischabel 3340 m. Dimanche ascension par voie normale, arête NE, délicate si glace ou névé. Nombre de participant limité en fonction des 1ers de cordée. Baudrier, crampons, piolet, vis à glace.

Inscription par e-mail du 15.06 au 27.07 auprès du chef de course. Renseignements par tél. Stamm au local le 7.08 à 19h.

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

10.08 Lac Bénit et Grand Bargy (2301 m)

3



Départ du Bété, montée par le lac Bénit et le col de l'Encrenaz au sommet du Grand Bargy. Dénivelé 1300m, env. 7h. Randonneurs expérimentés. Limité à 8 participants.

Inscription par e-mail du 23.07 au 4.08 auprès du chef de course. Stamm au local le 7.08 à 19h.

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

16-17.08 Cabane du Grand Mountet (2886 m)

3



Départ de Nyon en train et bus postal jusqu'à Zinal. Horaire donné au stamm. 1er jour Marche de 4-5h. Deniv. 1200m par rive droite du glacier de Zinal. 2e jour descente 450m, puis montée 150m, et descente sur Zinal par Petit Mountet, rive gauche du glacier. Durée 4-5h. Limité à 10 participants. Bonnes chaussures de marche, habits chauds, sac à viande. Bâtons.

Inscription par e-mail du 01-14.08 auprès du chef de course. Stamm au local le 14 août à 19h (présence OBLIGATOIRE!!!).

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

Adjoint: André Stäubli

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

la maîtrise de votre image



scan
graphic

scan graphic sa
solutions prépresse

www.scan-graphic.ch

24a, route de duillier
1260 nyon / suisse

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



16-17.08 Lötschental- Bietschjoch-Ausserberg

AD



Randonnée alpine exigeante. Départ en train pour Blatten, Lötschental, montée à la cabane Bietschorn, 3 à 4h. Dimanche, montée au Bietschjoch, 3174m, par des gradins rocheux et atteindre le Schafbärg par des névés et quelques rochers. Descente dans le Bietschtal, d'abord par le glacier, puis par des pierriers et moraines abruptes. 8h. jusqu'à Ausserberg. Limité à 6 participants. Baudrier, crampons, piolet.

Inscription par e-mail avant le 3.08 auprès du chef de course. Stamm au local le 14.08 à 19h.

Chef de course: Pierre Mischler (pmischler@bluewin.ch; 021/825 17 03)

16-17.08 Pigne d'Arolla (3796m)

PD



Samedi montée à la cabane des Dix. Dimanche ascension du Pigne d'Arolla et descente par la cabane Vignettes sur Arolla. Nombre de participants limité en fonction des premiers de cordée. Matériel de glacier complet.

Inscription par e-mail du 15.06 au 27.07 auprès du chef de course. Stamm au local le 14.08 à 19h.

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

24.08 Les Hauts-Forts (2466 m)

4



Départ 7h00 parking des Morettes, déplacement en véhicule à Morzine, montée au sommet 1400 m+. 6h. de marche. Pour bons marcheurs uniquement. Limité à 12 participants.

Inscription par e-mail du 01-21.08 auprès du chef de course. Stamm au local le 21.08 à 19h.

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

28-31.08 Treking Bosco Gurin - Binn

3



1er jour acheminement en transports publics jusqu'à Bosco Gurin, visite du musée Walser, hébergement. 2ème jour, traversée par Hendar Furgu dans la Val Formazza, 3h. de montée et env. 6h. de marche au total. 3ème jour: Traversée Val Formazza - Grampiollo / Alpe Devero par le Passo del Muretto, 4h. de montée - au total 8h. de marche. 4ème jour: Traversée Grampiollo - Binn par le Geisspfad montée 2h30, au total 6h30 de marche. Coût: transports publics CHF 120 avec 1/2-tarif, hébergement en demi-pension CHF 220 pour 3 nuits.

!COURSE COMPLETE! Stamm au local le 14.08 à 19h.

Chef de course: E. Koehli (elsbeth.koehli@tele2.ch; 079/750 96 01)

Les courses



30.08 Combin de Corbassière (3716 m)

PD/AD



Ascension du Combin de Corbassière par l'arête Sud. Attention course pas trop technique mais la descente est très longue. Compter environ 10 -12h. de marche a un bon rythme. Personnes bien entraînées uniquement. Limité à 6 participants et en fonction des 1er de cordée.

Inscription par email avant le 20.08 auprès du chef de course.

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

06-07.09 Gd St-Bernard - Becs Noirs & Grande Chenalette

AD/D



Deux jours d'escalade de plusieurs longueurs dans la région du Gd St-Bernard. Samedi, traversée des Becs Noirs, dimanche, voie la Dronalette à la Grande Chenalette. Max 5b. Bonnes chaussures de marche d'approche. Nuitée à l'hospice Gd St-Bernard. Max. 6 personnes ou en fonction des chefs de cordées.

Inscription par e-mail du 4.07 au 4.09 auprès du chef de course. Stamm au local le 4.09 à 19h.

Chef de course: M. Zitkova (mariezitkova@bluewin.ch; 079/236 09 14)

Adjoint: D. Salamon (denis_salamon@bluewin.ch; 078/84 51 503)

11-14.09 Tour du Wildhorn depuis Derborence

4



Derborence - Cabane Prarochet - Geltenhütte (via Arpelistock) - Cabane des Audannes (via Wildhornhütte) - Gsteig (via Col du Sanetsch) 5 à 7 heures de marche et jusqu'à 1500m. de dénivelée par jour. Câbles et échelles, en partie en T4. Course avec CAS les Diablerets. Limité à un total de 8 participants (course combinée des sections de la Dôle et des Diablerets).

Inscription par e-mail du 1.07 au 8.08 auprès du chef de course. Stamm le vendredi 29.08 au local CAS les Diablerets.

Chef de course: Philip Keller (Philip.Keller@kickbike.ch; 078/749 86 61)

JEUDISTES

03.07 Petit Bonvin via Bisse de Tsittoret

PD



Dans la région de Crans-Montana
5-6h // +/-1000m

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

10.07 Crêt des Danses

F



Depuis Marais Rouge par le Vermeilley, la cabane CAS du Carroz, l'Arzière, le Creux du Croue jusqu'au Crêt des Danses. Retour par chalet du Creux du Croue, Combe gelée et la Bûcheronne.

Chef de course: J-P. Jaquet (jaquetjeanpierre@gmail.com; 022/366 18 53)

Les courses



17.07 Le Moléson

F

De Moléson village, en funiculaire jusqu'à Plan Francey, montée par la combe de Bellefontaine et retour par un autre itinéraire.
4h30 // +/- 700m

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

17.07 Teysachaux

3

Départ Moléson, Teysachaux, gros Plané, Moléson. Limité à 12.

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

24.07 Bella-Lui, Col de Pochet, Lac Huiton, Plaine-Mortes

PD

Vue magnifique sur les 4000 du Valais, utilisation de télécabines
5-6h. // +1000/-300m.

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

31.07 Zweisimmen - Grimmialp

PD

1ère étape Traversée Zweisimmen - Leukerbad
5h. // +1000/-800m.

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

31.07 - 02.08 Traversée Zweisimmen - Leukerbad

AD

Avec 1er Août en montagne

J1: Zweisimmen - Grimmialp ; J2: Grimmialp - Adelboden et montée en téléphérique à Engstigenalp, Fête du 1er Août; J3: Engstigenalp - Leukerbad par Rote Chumme (possibilité de descendre en téléphérique, ~900m.). Limité à 8 participants.

J1: 5h00 // +1000/-800; J2: 6h00 // +/-1100m; J3: 6h00 // +900/-1500.

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

07.08 Lacs Jovets

2

Départ Notre Dame de la Gorge (Contamines Montjoie)
6h. // 984m.

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

14.08 Visite à la cabane des Aiguilles Rouges

F

Montée depuis Arolla et redescente sur la Gouille. 5h. // +800/-1000m.

Chef de course: O. Christinet (famille.christinet@bluewin.ch; 022/361 25 97)

21.08 Crêt de la Neuve

F

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

Chef de course: Michel Favre (mirafavre@bluewin.ch; 022/361 94 15)

Les courses



21 - 22.08 Zermatt – U. Rothorn - Zermatt

PD



J1: Bons chemins, sans difficultés - Nuit en cabane, J2: 1ère partie de descente par une arête (env. 1h30), mais possibilité de choisir parcours moins impressionnant. Temps de marche J1 et J2 flexibles – limité à 20 participants.

J1: 5h00 // +1'000 II J2: 5h00 // + 500/-1'500

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

04.09 Les lacs du Haut-Plateau de Crans-Montana

F



Randonnée facile autour des 9 lacs du Haut-Plateau de Crans Montana, par tous les temps. 4-5h. // +/- 200m.

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

04-05.09 Visite à la cabane d'Arpitettaz

PD



Une nuit à la cabane alpine de la section.

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

11.09 Le Pont - Mt.Tendre - Montricher

F



Une jolie traversée du Jura. 5h. // +644/-900m .

Chef de course: Pierre Waibel (pierre.waibel@bluewin.ch; 021/807 37 05)



**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

Chez Philon

Philippe GRANGE

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

Souvenirs partagés



Bonhomme de Tsapi, 22 février 2014

Qui écrit le rapport de course ?? Silence. Certains le brisent en criant: pas moi!, d'autres regardent soudainement le fond de la panachée de récompense avec intérêt, et quelques-uns me regardent avec un petit sourire en coin.

Ça y est, les deux plus jeunes, les «bleus», nouvellement au club alpin, sont désignés volontaires pour rédiger le rapport de course! C'est parti!

Rendez-vous à 7h00 aux Morettes: la répartition voiture organisée, les skis et sacs paquetés, nous filons jusqu'à Bourg Saint-Pierre, point de départ de l'itinéraire qui nous mènera au sommet du Bonhomme de Tsapi, à 2802m d'altitude.

Après le café-croissant, nous commençons notre ascension à travers les sapins, le chant des oiseaux nous accompagne. Sacrée équipe! Nous sommes dix-huit, répartis en 2 groupes de 9: les «Bernards» avec à sa tête le chef de course Bernard Jeangros, et les «Rolands» ou les «plus lents» peut-être ;-), avec Roland Meyer comme chef de groupe.

C'est sous un magnifique soleil que nous gravissons tranquillement les 1150m. de dénivelé qui nous séparent du sommet de ce fameux Bonhomme. Plus nous montons, plus c'est beau! Cette neige qui brille, le ciel bleu profond, «C'est beau! Mais c'est beau!!» s'exclame Manu après chaque conversion. Plus que quelques efforts, nous arrivons au sommet!

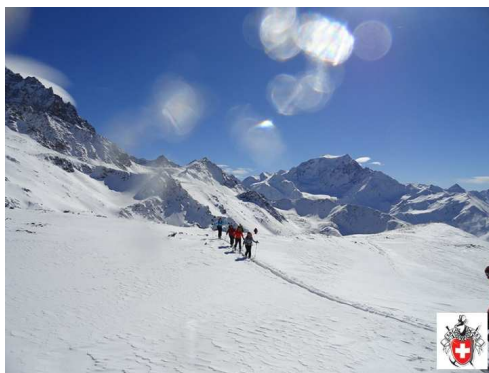
Bravo!! Félicitations! Merci! Et surtout whaow! Mais que c'est beau la montagne! Alors, c'est bien ce Fabien qui a

été désigné, je n'y ai pas cru jusqu'à la dernière minute, pour terminer le rapport de course.

Nous avons eu très peu d'attentes quand à la qualité de la neige, mais, à notre grande surprise, nous avons tous pu tracer quelques courbes de prestige entre les rochers embusqués.

Nous sommes tous descendus par le chemin de montée sauf... Fabien Meyer qui a décidé que le couloir en amont de notre pique-nique était plus raide, donc plus fun. Bravo à lui.

Puis, nous avons reformé deux groupes dans la forêt, celui qui s'en sortira vivant, et celui dont l'issue sera incertaine. Après quelques «slides» sur les troncs, nous avons retrouvé notre chemin pour regagner le parking d'arrivée.



Un grand merci à Bernard & Roland pour cette superbe organisation et à cette belle équipe avec qui nous avons partagé une magnifique journée.

Sandra Kilchherr et Fabien Thuner

Sleep & See

**Corriger la myopie
pendant son sommeil**

**Vision sans lunettes
ni lentilles la journée**



Service personnalisé
juste prix

MAXIVUE
VOTRE OPTICIEN



Membres CAS

-10%

OPTIQUE DE LA COMBE / Nicolas LeCoultré
Centre La Combe / Nyon / Tél 022 361 59 55

www.maxivue.ch/lacombe

Souvenirs partagés



La Para (la Tornettaz), 23 février 2014

Cheffe de course : Doris Genoud

Participants: Denis, Pierre, Philip, Tanya, Nicole, Eveline, Serge, Hugo, Marcel et Alice

Ce devait être le Van... faute de neige, ce sera la Para. Ainsi en a décidé Doris, partie en repérage quelques jours plus tôt.

Le rendez-vous était donné à Gland à 7h. Denis devait quant à lui nous rejoindre à L'Etivaz pour le café. Mais pour avoir la meilleure neige possible à la descente, nous renonçons au café. Le départ sera donné à 9h30... sans Denis, qui, nous le comprendrons par la suite, s'est garé au départ d'un autre itinéraire de montée. La course débute en forêt le long d'un cours d'eau. La progression est aisée, l'ambiance feutrée, et nous nous échauffons tout en douceur sur ce faux plat montant. Arrivés à Pâquier Mottier vers 10h30, nous quittons cette trace bucolique pour nous élever dans la forêt. Les virages sont serrés, le ciel est sans nuage et le soleil impitoyable. Il fait chaud, très chaud, et c'est un vrai réconfort lorsque des branches chargées de neige déversent sur nous des aérosols de cristaux glacés. Peu après que nous ayons émergé de la forêt se présentent à nous la combe d'un blanc bleuté que nous allons remonter ainsi que la ligne de crête qui mène à la Para. Arrivés au pied de la pente qui mène au col de Seron (2153 m), nous nous espaçons et débouchons quelques conversions plus tard sur le col, juste en contrebas de la Cape au Moine. Il est 12h30 et nous admirons la vue plongeante sur les Diablerets et les chaînes de mon-

tagnes qui s'étagent à perte de vue. Sur ces entrefaites arrive Denis, qui nous relate sa mésaventure: le cafetier de L'Etivaz, auquel il a demandé son chemin, l'a dirigé vers les Maulatreys. S'étant joint à d'autres randonneurs, il a remonté une combe plus raide et plus ingrate puisque jonchée des débris d'une vieille avalanche. Après une pause au col, le groupe se scinde: guidés par Philip, Tanya, Nicole, Pierre, Hugo, Marcel et moi gagnons le sommet de la Para, tandis que Denis, Eveline et Serge, emmenés par Doris, évoluent plus posément le long de l'arête.

Au sommet, que nous atteignons à 13h 30, un panorama à 360° s'offre à nos yeux. Mais la première pente est exposée et soufflée. Aussi nous attaquons rapidement ce passage peu engageant, après quoi nous nous régalons de neige fraîche, certains prenant l'expression au pied de la lettre. Quelques minutes plus tard, le groupe est au complet pour un pique-nique baigné de soleil sur le col.



Nous reprenons la descente à 14h 45, en suivant nos ouvreurs, Pierre, Nicole et Serge. La neige, tout d'abord extraordinaire, devient plus cartonnée à mesure que nous approchons de la

Souvenirs partagés



forêt. Après un passage un peu délicat (peu de neige, profusion de racines), nous regagnons le sentier bucolique du matin. A L'Etivaz, deux arrêts s'imposent : le bistro et la fromagerie. 1250 m de dénivelé dans 20 cm de fraîche avec à la clé une vue à couper le souffle... Merci Doris pour cette superbe course et ton excellent encadrement !

Alice

Combe de Blantsin par col de Fenerstral (2451m), 08.03.2014

Participants: Roland, Fabien, Olivier, Lydia, Christian, Guy, Hakim, Mihai

Départ de Prangins à 6.15h., direction Finhaut. Arrivés au bout de la route, vu le nombre de voitures déjà garées, nous savons que nous ne serons pas seuls ce jour de grand beau. On est



sur le terrain de jeu à Spahni, qui d'ailleurs nous rattrape à peine 15 minutes après le départ (il est venu en train). A la montée, il fait bien chaud, et il y a effectivement du monde, plusieurs groupes de collants-pipettes nous dépassent. La pente est assez raide et longue, et, après la chaleur de la montée, le vent qui nous attend au col est presque le bienvenu! Petite pause picnic, et après une centaine de

mètres encore, on commence notre belle descente dans la combe, avec de la neige bien poudreuse (et froide, j'ai testé plusieurs fois pour en être sûr!).

Avant d'arriver aux Marécottes, notre destination, il fallait encore endurer une longue descente/traversée sur des chemins étroits, avec parfois du portage; mais cela fait partie de l'expérience et nous fait juste mieux profiter des bières à l'arrivée :)

Finalement on laisse Christian tranquille sur la terrasse, et nous prenons le train jusqu'à Finhaut pour finir la boucle.

Un grand merci à Roland et Fabien pour l'organisation!

Mihai

Traversée Lötschental – Loèche - Kandersteg, 8 et 9.3.2014

Les conditions météorologiques favorables ont permis à Pierrot de nous offrir une course de tous les superlatifs:

- 2600 m. de dénivelé positif au moyen des remontées mécaniques,
- 3400 m. de descente à ski,
- 27 km de course pour passer du Lötschental à Kandersteg sur deux jours,
- et retour en 13 minutes par l'ancien tunnel du Lötschberg!

Notre bel élan a cependant été quelque peu freiné par une voiture en feu à l'aller et une autre sur le toit au retour, ce qui a contribué à la formation de 30 km de bouchon entre Bex et Vevey.

Souvenirs partagés



Notre itinéraire débute à Wiler dans le Lötschental. Grâce aux remontées mécaniques de Lauchernalp, nous atteignons rapidement le Hockenhorn où nous chaussons nos skis pour descendre vers le Lötschepass, face à l'imposante paroi est du Balmhorn. Pour nous donner bonne conscience, nous consentons enfin à sortir les peaux pour monter les quelques 200 m. qui nous séparent de la Gitzifurgu. Sous le prétexte de les enlever, nous nous offrons une courte pause au soleil avant d'entamer la longue descente vers Loèche-les-Bains. Sans trop de peine, nous renonçons à faire la vertigineuse ferrata du Daubenhorn avec les skis sur le sac. En lieu et place, nous empruntons le téléphérique de la Gemmi où nous allons passer la nuit, non sans avoir préalablement admiré le panorama superbe qui s'offre à notre regard.

Dimanche matin, nous nous sentons dans l'obligation, un peu calviniste, de justifier l'expression «randonnée à peaux de phoque» en montant pas moins de 570 m. à la seule force de nos mollets. La trace est un peu glacée par endroits et j'ai tout le loisir de mettre en pratique un conseil judicieux qui m'a été donné récemment: comme nous le faisons nécessairement pour l'escalade en dalle, il s'agit d'augmenter l'adhérence en prenant soin de bien transférer notre centre de gravité sur le ski qui porte pour augmenter son accroche. A la Rote Totz nous attend une longue descente vers Kandersteg par le vallon très sauvage de l'Üschenetal.

Cette belle traversée a été fort appréciée par tous les participants, Annie, Laurence, Odile, Sibylle, Daniel, Filip, Mathys, Pierre, Philip, Urs et Denis,

lesquels remercient chaleureusement Pierrot, notre chef de course, de nous l'avoir proposée et soigneusement mise en musique.

Denis Ch.

Pointe de Combette, 9 mars 2014

Une belle journée printanière nous a accueillis à La Fouly: soleil, température agréable et léger vent nous ont accompagnés jusqu'au sommet de la pointe de Combette. Au départ (et à l'arrivée!), Sandra, Magda, Denis, Niall et Mihai à la suite de notre chef de course Nicolas toujours de bonne humeur. Montée d'abord en douceur puis progressivement plus raide jusqu'au sommet (+1100m.). A midi, rapide pic-nic et descente face nord où, comme prévu par notre chef expérimenté, effectivement les conditions de la neige étaient très bonnes. S'en suit

une petite traversée sous la Dotse, pénible concernant la température et les coulées (une d'entre elles venait tout juste de se produire devant le



groupe qui nous précédait). Cerise sur le gâteau: la dernière combe entre des petits buissons nous gardait une neige toute légère, et finalement schuss jusqu'au point de départ.

Conclusion comme il se doit: bière sur la terrasse au village avant de faire face aux bouchons du retour.

Magda

Souvenirs partagés



Palanche de la Cretta

15.03.2014

Ont participé: Guy, Dominique, Daniel, Daniela, Philippe, Pascal, Roland, Lydia, Manfred. Andréas et Christian
Chef de course: Christian Spahni

Le but: La Palanche de la Cretta (2926m) au départ des Lattes (1793m) entre Les Haudères et Arolla

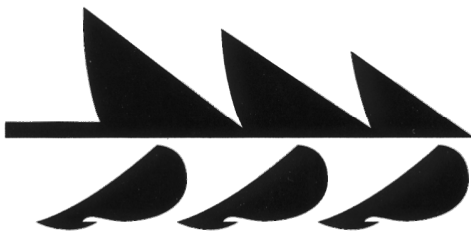
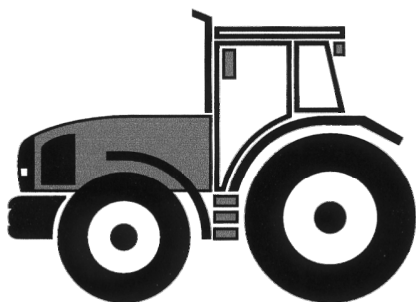
Après avoir renoncé aux «Femmelons», nous voilà partis pour un met aussi exotique que «la Crotta à la plancha». Soit, nous ne cherchions pas vraiment de la poudre pure, mais quelque chose d'un peu transformée. Mais commençons par le début: réveil à 4h30, aïe! D'abord ce fut la sortie des belles voitures, avec une Audi coupé sport, une Subaru avec soufflerie sur le capot et enfin une Volvo avec automatique de poursuite d'autres voitures. Le pot matinal aux Haudères nous a un peu réveillés, mais le service n'était pas assez sexy au goût de Christian (je cite les commentaires des participants), plus de 60 ans, de sexe masculin et équipé d'une mémoire un peu défaillante au-delà de trois commandes...

Passons. Le temps était satisfaisant à part la couleur du ciel, dès le matin un peu comme la crème dans le café au fond grisâtre. Température très agréable autour de 0 (vers 8h30) au point de départ à 1800 m. Pistes, en l'occurrence assez mal damées, bien gelées, mais chacun a bien trouvé sa trace à travers ce chaos de traces de descente creusées jusqu'à trente centimètres dans la neige. En montant à notre crème claire-obscur au fond poivré s'est ajouté un œuf au plat, ah le soleil avec une grosse auréole blanche. Que cela fait du bien. Mais ce

jour-là nos «Crotta à la plancha» étaient trop poivrées, souvent couvrant ainsi le joli jaune-blanc du soleil. En montant, d'impressionnants pics se sont dressés dans notre dos, à commencer par la Dent Blanche, le Cervin, le Zinalrothorn, l'Obergabelhorn et le Weisshorn.... Nous n'étions pas seuls ce jour-là, mais pas de foule non plus.

Les Valaisans Daniela et Philippe ont vite pris la position de tête, suivis des «newcomers» Daniel et Dominique, assez dynamiques, puis le train de base de Christian, Andreas et Pascal, suivi des poids lourds Guy et Manfred, qui perdait trop de temps avec ses interminables «strips». A mi-chemin, nous avons rencontré un autre couple carrément parti 1h. avant nous, Lydia et Roland qui bizarrement arrivèrent au sommet en même temps que nous!? Enfin, vers 11 heures, tout le monde, 1100m. plus haut, était accueilli au sommet (2923 m.) par une brise bien rafraîchissante. Après quelques discussions comment le mieux descendre le glacier de Vousson et l'identification de tous les pics impressionnants environnants, nous ne tardâmes pas davantage sur notre «Plancha» pour gagner les pentes raides ensoleillées en attente de leur transformation en glissière à savon (Firn). Mais guère de crotta et surtout l'œuf clair-obscur empêcha ce savonnage. Donc après avoir avalé toutes nos réserves, il ne nous resta rien d'autre à faire qu'à prouver nos compétences de skieur hors piste et de descendre en raclant la croûte qui résista tant à son pelage. Ne pas tomber en traversant les tracés parfois profonds et toujours gelées s'avéra parfois difficile. Enfin, nous découvrîmes encore notre poudre dans un coin,

ASSOCIATION GENEVAY
GUENIN



**ABATTAGE · ÉLAGAGE
BOIS DE CHEMINÉE**

LA RAVIÈRE · 1269 BASSINS

022 / 366 15 46 · 022 / 366 46 43

Découvrez le monde à pied



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

Brochure sur demande



Tirawa

Rue du Petit-Chêne 28
1003 Lausanne

021 566 74 91

www.tirawa.ch

Souvenirs partagés



sous une falaise orientée plein nord, avant de finir dans du carton et enfin dans quelques firns variant entre «croûte et soupe»... Bref, plutôt un numéro d'équilibriste, mais avec une très bonne visibilité, parfois même franchement ensoleillée.

Le succès de cette sortie réussie se fêta enfin à Evolène dans le resto à la terrasse équipé d'une myriade de serveuses assez sexy et des tables à bascule qui ont surpris le mangeur du plus haut Hamburger que nous avons jamais vu (10 cm!). La bière était

Par un temps couvert, départ comme prévu à 6h00 du parking des Morettes. Denis, un des chauffeurs, et Nils, notre chef de course, me cueillent au passage à Morges, un quart d'heure plus tard. Café-croissant à Turtmann, où nous retrouvons les autres participants.

Le point de départ du jour se situe juste après l'impressionnant pont du Teufelsbrücke sur la route du Simplon, à 1525m. d'altitude. L'objectif est le Passo di Vallaperta (2732 m.), à la frontière avec l'Italie, sur la continuation de l'arête SW du Bortelhorn. La caravane prend le départ vers 9h15, en débutant par une montée régulière sur un sentier de forêt. Quelques arrêts pour ajuster la tenue vestimentaire, boire et grignoter. Les photographes semi-professionnels que sont Mihai et Olivier sont déjà à l'œuvre.

A la sortie de la forêt, c'est avec plaisir que nous découvrons cette région peu connue et très sauvage. Une surprise nous attend également, la variante de Nils par un petit vallon à l'allure anodine au bas, puis qui se redresse sérieusement à la fin. En chef de course anticipateur, Nils nous fait fixer les couteaux dès le début du vallon. La pente se raidissant, les conversions deviennent plus scabreuses, du moins pour certains. Nils nous fait la démonstration de la technique à adopter, plus difficile à appliquer qu'à regarder. Un participant qui tient à garder l'anonymat glisse, chute, et malheureusement brise l'un de ses couteaux, ce qui lui vaudra un petit tour à Brig en fin d'après-midi pour les remplacer. Décision est prise à peu près simultanément par Nils de grimper skis au dos et de faire des marches dans une



bonne, les discussions profondes se sont prolongées jusqu'à 3 heures, toujours baignés dans l'œuf au plat et la «plancha» qui avait disparu derrière d'autres rochers, mais elle restera dans nos souvenirs....

Manfred

Région Simplon « Passo di Vallaperta » et « Breithorn », 15-16 mars 2014

Chef de course: Nils Gindrat

Participant(e)s: Inès, Félix, Nicolas, William, Denis, Philip, Olivier, Mihai, Marcel

Souvenirs partagés



neige plus ou moins dure selon les endroits. Au passage le plus raide, la pente a été mesurée à 45°, ce qui suscite quelques inquiétudes pour la descente. C'est là que Nils nous avoue qu'il y a un autre itinéraire. D'ailleurs, on aperçoit un randonneur débouchant sur notre droite, confirmant la thèse que nous avions belle et bien emprunté la « directissime de Nils ».

La montée se poursuit par des pentes agréables. Par contre le vent d'ouest se manifeste de plus en plus, par un ciel assez dégagé. On passe à proximité d'un lac artificiel, le Bortelsee, puis nous parvenons au pied du col, une bonne centaine de mètres plus haut. Là, il faut carrément se rhabiller, et l'on juge, d'après les tourbillons de neige, que c'est la tempête au col. A part les deux «seniors» Denis et Marcel, tout le monde se rend au Passo di Vallaperta, le plus rapidement possible. Philip épate le chef de course par son pliage de peaux impeccable, avec application de la pellicule, et ceci malgré le vent tempétueux sur la crête.

Redescente dans une neige soufflée et inégale. Tous réunis, nous optons pour un endroit à l'abri pour pique-niquer. Nos espoirs s'amenuisent après être légèrement remontés, peaux sous les skis, une petite selle située juste après le lac artificiel. Finalement, c'est à notre hôtel à Rothwald que nous pique-niquerons, puis partagerons le verre de l'amitié, non sans avoir pris une douche revigorante. Le repas du soir fut excellent et copieux, ambiance

de fête dans le bistrot. Les dortoirs étaient spacieux car nous étions le seul groupe. Nous les regagnerons vers 21h30 pour un lever matinal fixé à 5h25.

Cher Nils, au nom de tous, je tiens à te remercier chaleureusement pour nous avoir guidés avec tact et maîtrise sur cet itinéraire peu fréquenté qui nous a fait découvrir un beau panorama. Toute l'organisation et la conduite de la course furent parfaites.

Marcel

Dimanche:

Dimanche matin, réveil matinal de notre vaillante cordée un peu avant 6h00 par notre chef de course Nils Gindrat... Le vent de la veille est tombé, dévoilant une aube de grisaille contrastant avec notre nuit colorée au restaurant du Simplon. Nous montons en voiture vers l'hospice du Simplon pour entamer une ascension de 1500m. de dénivelé pour arriver au Breithorn.

Après quelques conversions assez techniques dans une brume matinale (en fait jour blanc presque total, ponctuée d'éclaircies fugaces), nous arrivons près du sommet où nous renonçons aux derniers 100 mètres en raison du vent et de la mauvaise visibilité. Au moment où nous entamons la descente dans une neige soufflée très difficile à skier, les nuages se lèvent pour dévoiler le spectacle grandiose du Simplon. Nous poursuivons la descente dans des conditions de neige pénibles, ponctuées de quelques chutes et même d'un ski cassé!





Heureusement, nous parvenons tous indemnes à notre espace pique-nique un peu au-dessus de l'Hospice vers les 12h. et profitons d'une pause bienvenue, pendant que nos photographes Olivier et Mihai captent avec leurs objectifs les derniers exploits du jour! L'humeur générale est excellente malgré cette descente difficile.

Nous arrivons tous sains et saufs à L'Hospice du Simplon dans un magnifique panorama ensoleillé, avant de retourner en plaine pour trinquer joyeusement à la gloire de notre exploit sportif au Port des Abériaux à Prangins...

Un grand merci à notre excellent chef de course Niels Gindrat!

Félix

Pointe de Vouasson, 22.3.2014

« Faire le mieux possible dans les circonstances » pourrait être la devise pour cette course. Après une longue période de beau temps, la météo pour ce week-end s'annonçait nettement moins bien, avec un front qui devait arriver depuis l'ouest, apportant des précipitations lourdes. Mais il y avait un petit rayon de soleil; la pluie devait commencer plus tard en Valais. Donc, nous sommes partis de Prangins à 05h00, peut-être moins pour éviter les avalanches mouillées que pour être en avance sur la pluie: « après moi, le déluge »...

En arrivant sur place, nos yeux et pensées étaient peut-être tellement tournés vers le ciel que nous avons oublié de nous arrêter pour repêcher nos deux campeurs, confortablement installés dans leur camping-car aux

Haudères. Les campeurs retrouvés, nous sommes remontés vers notre ligne de départ à La Gouille. En effet, le ciel était 100% couvert et les sommets avoisinants étaient cachés. Au moins, il ne pleuvait pas mais, comme Mathys l'a dit: « Il faut s'enthousiasmer ! » Cela fait, nous étions sur les skis à 07h15 pour emprunter le chemin d'été vers le Lac Bleu.

Sur la partie raide, en sortant de la forêt, la neige est devenue éparsée et un micro portage s'imposa. Cette peine a été tout de suite récompensée par une rencontre de près avec un chamois ! Dans une lumière plate et sur une neige irrégulière, tracée et surtout encore gelée, il semblait se déplacer avec plus d'aisance que nous. Dans ces conditions, avec la trace de montée très peu en évidence, on avait du mal à établir un rythme et on dérapait facilement.

Passé l'alpage charmant de Louché, nous sommes arrivés sur le Lac Bleu, mi-gelé. Nous avons traversé le pont sur le ruisseau qui sortait du lac, sur une arête de neige, étroite et haute. Ensuite, nous sommes montés dans le vallon de les Crosayes. Le foehn s'est levé, ce qui était bienvenu, emportant la buée sur les lunettes et réduisant la sueur de l'effort, car il faisait assez chaud. Plus haut, à notre gauche, on voyait les falaises de glace exposées, preuve de la présence du Glacier des Aiguilles Rouges.

Le plafond de nuages commençait à descendre. Bernard et les plus forts sont allés en avant, les autres ont suivi avec Pierre. Nous avons croisé des skieurs qui descendaient ; ils s'étaient arrêtés avant le sommet, faute de visibilité. Nous sommes

Souvenirs partagés



entrés dans les nuages vers 3000m. Le groupe de Pierre s'est arrêté vers 3150m., celui de Bernard est monté un peu plus haut, mais a fait demi-tour juste avant le glacier de Vouasson. Les deux groupes se sont réunis avant d'entreprendre la descente assez pénible car la neige était toujours glacée et tracée et la lumière très plate. Plus bas, la neige a commencé à se transformer, ce qui fut un soulagement ! Nous avons retrouvé Louché, où nous avons pris le déjeuner assis confortablement autour d'une table, avant de faire la descente finale à La Gouille accompagnés par les premiers flocons de neige. Nous avons clôturé la course avec une verrée au Restaurant du Lac Bleu, entourés des photos de la Gouille depuis 1911 ! On peut dire que l'endroit n'a pas tellement changé depuis tout ce temps.

Un grand merci à notre chef Bernard (Jeangros) et son adjoint, Pierre. Les autres aventuriers étaient : Bernard (Thuner), Cédric, Guy, Jacques, Laurent, Mathys, Nathalie, Nicolas, Quentin, Sandra et William.

Guy Willis

Mariette Streit

Nutrition Méthode Kousmine :

- Ateliers Saveurs - Santé
- Conseils personnalisés

En groupes :

- Do-in
- Boucles des méridiens

Soins :

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

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

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



PV de l'Assemblée Ordinaire

jeudi, 27 mars 2014, salle de la Colombière, Nyon

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

Membres du comité présents :

Roseline Hanhart, présidente, Daniel Baumgartner, vice-président, Lotti Reuse, gestion des membres, Laurent Turin, responsable Rochefort, Christian Spahni, responsable bulletin, Albert Rusterholz, responsable des jeudistes et du local.

Membres du comité excusés :

Nils Gindrat, responsable commission des courses, Claude Pilloud responsable environnement, André Stäubli, responsable Arpitettaz, Christine Dejean, responsable ALPFAM, Elsbeth Koehli, secrétaire.

Pour cette première, Assemblée Ordinaire de l'année 2014, 56 personnes sont venues.

Ordre du jour

1. Communications du comité

2. Présentation des nouveaux membres

3. Propositions individuelles et divers

4. Présentation par la famille Frédéric Carrard du voyage à vélo Pékin-Sydney

Communications du comité

Pour les grimpeurs, le dernier cours en salle aura lieu le mercredi 2 avril; pour l'escalade à l'extérieur, se référer au programme, qui se trouve sur le site.

Pour information, un cours de sécurité et sauvetage en montagne est prévu par le poste de secours de Moutier le samedi 27.09.2014 . Info sur le site du CAS, section Prévotoise.

En ce qui concerne notre programme hiver, selon notre responsable des courses, Nils, cette année il y a eu plusieurs annulations dues à la météo.

Le programme pour cet été est toujours aussi alléchant. Espérons que nous aurons une météo plus clémente et que nous pourrons ainsi réaliser toutes les belles courses prévues par nos chefs de courses.

Laurent Turin, responsable de Rochefort nous informe que la saison hiver s'est bien déroulée car il y a déjà 10'000 frs de caisse en 6 mois, alors que le



budget annuel s'élève à frs 15'000. Les réservations pour mai et juin sont déjà bien remplies.

Pour information, du 4-6 avril, il y a le festival du film de montagne et voyage au cinéma Rex, à Aubonne.

Projet de la rénovation de la cabane Arpitettaz

Pierre Hanhart nous présente la situation concernant le projet de la rénovation de notre cabane Arpitettaz. L'architecte a dû réaliser un nouveau projet qui tient compte des suggestions du CC et de l'architecte cantonal. La commission espère présenter ces nouvelles variantes dans le courant du mois d'avril afin que le projet puisse être mis à l'enquête dans les plus brefs délais, ceci pour acceptation en octobre à l'assemblée des délégués. La commission fait un gros travail pour faire avancer les choses.

La présidente informe que la cabane ouvre sa saison d'été le samedi 21 juin. Confirmation a été donnée à notre intendant quant à la remise en ordre des ponts qui avaient été emportés par l'orage l'été dernier. Ceux-ci seront rénovés pour la saison estivale.

Présentation des nouveaux membres

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

Andreas	Schaffner	Famille
Gabriella	Schaffner	Memb. Fam.
Fabio	Schaffner	Memb. Fam.
Peggy margrit	Schopfer	Individuel transf. Genevoise
Markus	Scheller	Individuel
Werner	Brokatzky	Individuel
Sandra	Kilchherr	Individuel
Jean-Claude	Maire	Famille
Jacqueline	Maire	Memb. Fam.
Vincent	Ruch	Famille
Jacqueline	Vogel	Memb. Fam.
Samuel	Dufour	Famille
Florence	Dufour	Memb. Fam.
Alain	Favre	Famille
Eva	Favre	Memb. Fam.
Charles-Antoine	Hofmann	Famille
Karen	Hofmann	Memb. Fam.
Benjamin	Hofmann	Memb. Fam.
Alexandre	Hofmann	Memb. Fam.
Sébastien	Hofmann	Memb. Fam.
Joel	Musy	Individuel
Dominique	Salamin	Individuel
Leticia	Julans	Individuel

SPORT SERVICE

www.sbsport.ch





Propositions individuelles et divers

Demande est faite si cela était possible d'indiquer le lieu des photos qui se trouvent sur la page du bulletin; il y a souvent le nom de la personne, mais savoir où cela se trouve serait intéressant. Jean Brésille confirme que cela sera fait dès le prochain bulletin.

Notre présidente informe que notre prochaine assemblée sera extra muros et aura lieu le jeudi 12 juin 2014 à St-George, dans le Nature Parc créé par nos guides François Germain et Guillaume Rubin. Tous les détails seront publiés dans le prochain bulletin.

2^{ème} partie: « Pékin – Sydney à Vélo »

Pour le comité
Roseline Hanhart
(remplace *Elsbeth Koehli*).



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



« Rire aux larmes », « rire à gorge déployée », « rire aux éclats », « rire comme une baleine » ou encore « rire à en pleurer » : les expressions ne manquent pas dès lors qu'on aborde la question du rire. Le principe est gai, sympathique, jovial et de surcroît gratuit ! Certaines voix n'hésitent pas à avancer que le rire serait thérapeutique et guérirait même de certains maux.

Pourtant, force est de constater que le rire et la santé sont associés depuis l'Antiquité. (...) Le rire, quand à lui, a déjà été identifié comme

réaction spontanée chez certains mammifères. Le problème majeur de la connaissance des impacts réels chez l'homme au niveau physiologique réside dans le cadre des expériences. On peine fortement à dissocier le rire du plaisir et de la bonne humeur. C'est là toute la complexité d'étude de ce phénomène subtil encore mal connu. On sait, par exemple, qu'une minute de rire équivaut à dix minutes de travail d'un rameur pour arriver au même rythme cardiaque.

Prise forte de respiration, agitations légèrement spasmodiques, augmentation du rythme cardiaque et de la pression sanguine de manière immédiate et arrêt brutal du processus : le rire suscite encore de nombreuses interrogations chez les scientifiques. Mais alors pourquoi cette croyance répandue quant à ses vertus ? Oui, mais alors, à quoi peut donc bien servir le rire, réaction innée chez l'être humain ?

Deux phénomènes sont intéressants à étudier : la contagiosité du rire et le mystère des chatouilles.

D'un côté, la contagion du rire ensemble être associée à la dissolution des frontières identitaires. Et de l'autre côté, les chatouilles pourraient faire office de l'indication d'un danger imminent qui s'attaque à votre propre corps depuis l'extérieur de manière imprévisible ! En conclusion, le rire n'a certainement pas pour fonction de guérir ou d'être en bonne santé. Au mieux, ce serait là des effets secondaires, au même titre que la marche peut être « bonne pour la santé » mais n'a certainement pas évolué dans ce but.

Faut-il donc pour autant cesser de rire ?

CERTAINEMENT PAS ! Car au-delà l'aspect scientifique du rire, celui-ci est étroitement associé à l'humour. Et ce dernier permet parfois de désamorcer des solutions tendues, de faire passer certains messages qui fâchent ou simplement de décompresser après une journée laborieuse. Alors même si, pour le moment, aucune étude n'atteste de bénéfices sur la santé, rire ne reste pas moins une manière idéale de se détendre, qui plus est, gratuitement.

Après tout, il n'y a pas de mal à se faire du bien !

Jean Brésille

Remise des textes pour le prochain bulletin No 4/2014

04.08.2014

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