

BULLETIN

Club Alpin Suisse

CAS La Dôle



No 3/2016

Dri Horlini (août 2015)



SECTION LA DÔLE

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@bluwin.ch



CHAUFFAGE

Editorial

La montagne, en autonomie?

L'autonomie complète, c'est relativement mal connu en Suisse, et surtout au CAS. C'est sans doute dû à l'omniprésence des excellentes cabanes du CAS.

Mais partir faire un sommet ou une grande voie en autonomie sur 2 ou plusieurs jours, et dormir à la belle étoile ou sous une petite tente, offre une expérience bien différente de ce qu'on a l'habitude!

Partir en montagne est souvent une activité de groupe, mais finalement on passe peu de temps à se parler, car les occasions sont rares avec les sentiers étroits, les distances de sécurité, la pression du temps, et l'effort. Par contre quand on part en autonomie, une fois les sacs/tentes posés, il ne reste pas grande chose



Bulletin CAS, Section La Dôle

juillet—septembre 2016

No 3, Année 70

Parution 5 fois par année

Editeurs: Jac Fluckiger, Mihai Martalogu

Email: bulletin@cas-la-dole.ch

Club Alpin Suisse, Section La Dôle

Adresse: CP 1017, 1260 Nyon 1

Compte: CCP 12-9664-9

Local: Rue des Moulins 13, 1260 Nyon 1

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

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

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

SOMMAIRE

Editorial	3-4
Comité et commissions	6
Convocation Assemblée	7
Communications	8-11
Rapports	14-16
Les courses: Section	18-21
Jeunesse	23-24
Alpfam	26
Jeudistes	27-30
Souvenirs partagés	32-41
Délaï remise des textes	42



d'autre à faire que de se regrouper autour d'un réchaud, d'admirer le paysage généralement grandiose (on choisit son endroit de bivouac!), et profiter pour raconter des histoires, sortir une harmonica, ou bien simplement partager le moment avec les autres du groupe.

Tu te dis sans doute: mais c'est pareil en cabane! Euh, pas tout à fait: en cabane c'est le gardien qui fait la nourriture, c'est extrêmement rare que le groupe soit le seul ce soir là, c'est souvent bruyant, et tout cela fait que l'on se retrouve déjà un peu dans la civilisation à laquelle on tente d'échapper en venant en montagne.

Tandis qu'en autonomie on amène notre propre nourriture/boissons, il faut cuisiner, on partage, on est le seul groupe, et tout cela fait que l'expérience "évasion" est présente du début jusqu'à la fin.

C'est une expérience que je recommande vivement à toutes celles et tous ceux qui font la montagne par passion pour la nature et l'air libre, pour des moments d'évasion de la civilisation, et par envie de partager des moments avec des gens qui ont la même passion.

Mon intention n'est pas de vous convaincre, mais juste d'éveiller un peu votre curiosité pour cette autre "discipline" de montagne. Et si quelqu'un proposerait une ou deux sorties autonomie au programme de l'année prochaine, pourquoi pas essayer?

Mihai





Christophe Domenig
Conseiller entreprise
Téléphone 022 775 05 52

**Votre partenaire pour atteindre
les sommets !**

La Mobilière

Assurances & prévoyance

Agence de Versoix, Denis Hostettler

Rue des Moulins 25, 1290 Versoix

Téléphone 022 775 05 50

geneve@mobi.ch, www.mobigeneve.ch



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

Comité et commissions



Président:

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

Vice-président:

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

Secrétaire:

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

Caissière:

Sybille Dürst, 079 826 51 41
Ch. Des Fiérays 6, 1264 St-Cergue
caissier@cas-la-dole.ch

Gestion des membres:

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

Commission des courses:

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

Commission du bulletin:

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

Commission de l'environnement:

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

ALPFAM:

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

Les Jeudistes:

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

Responsable OJ:

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

Responsable AJ:

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

Responsable Rochefort:

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

Responsable Arpitettaz:

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

Responsable du local:

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

Responsable bus:

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

Colonne de secours:

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

Guides de la Section

Guillaume Rubin

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

François Germain

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

Florian Strauss

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

Guillaume Guinault

079 596 87 18
Les Prasses 38, 1981 Vex



Assemblée ordinaire

Samedi 24 septembre à 18h00
Cabane de Rochefort (St-Cergue)

Ordre du jour:

Communication du comité

Présentation des nouveaux membres

Propositions individuelles et diverses

L'assemblée sera suivie d'un repas (sur inscription)



Samedi 24 septembre à Rochefort, corvée de bois et nettoyage dès 8h30.

A midi, soupe de légumes offerte et pic-nic tiré du sac.

Le soir, **dès 18h00, assemblée de la section.**

Suivie du repas :

Apéritif

Terrine au poivre vert
Salade mée

Boulettes de wapiti

Risotto

Fromages

Dessert

Café ou thé

Prix du repas adulte: frs 27.- enfant: frs 15.-

Inscriptions obligatoires par mail à l'adresse cabane_rochefort@cas-la-dole.ch

Ou par téléphone 021/825.17.03 dès le 15 septembre.

Dernier délai mercredi 21 septembre.



GYM



Comme chaque année, la saison de ski se prépare avec un éveil physique de tout votre corps, Yvan Suter, notre coach est prêt à renouveler le défi et vous attend **dès le mardi 1er novembre** à la rentrée des vacances scolaires. Yvan vous attend toutes et tous dès 19.15 heures à la salle de gymnastique du Vieux collège de Nyon et cela tous les mardis jusqu'aux relâches avec une interruption du 21 décembre au 9 janvier 2017

Assemblée Générale

L'Assemblée Générale aura lieu le **12 novembre 2016**. Plus de détails vous seront communiqués dans le prochain bulletin.



17 -18 septembre (Jeûne Fédéral) : Adelboden

Marche T3

Jour 1 : Marche (3-4h / +600m / -600m) ou Via Ferrata facile (2-3h)

Jour 2 : Marche T3 (5-6h / +650m / -1100m)

Qui ne connaît pas les pistes de ski d'Adelboden, au moins à la télévision? Mais ce qu'on voit à l'écran, ce n'est rien par rapport à la réalité! Un paysage doux entoure le village et dès qu'on s'enfonce un peu plus dans la vallée, on retrouve des montagnes impressionnantes. Cette magnifique course T3 nous amènera dans des endroits rocheux escarpés, un peu exigeants, mais accessibles à tous. Nuitée en dortoir. Demi-pension

Logement : Hôtel Hari Adelboden (dortoirs)

Déplacement : en voitures individuelles (3h depuis Prangins / environ CHF 55.00 par personne)

Prix par personne : CHF 95.- (dortoir, repas du soir, petit déjeuner)

Délai d'inscription : 30 août

Stamm au local le jeudi 15 septembre à 19h00

Remarque : Possibilité de prolonger le séjour jusqu'au lundi (jeûne fédéral). Si intéressé, merci de me dire

Inscription et renseignements:

Christophe Straessle

+41 79 693 92 73

christophe.straessle@bluewin.ch

Communications



Adelboden 17 - 18 septembre 2016



Communications



Adelboden 17 - 18 septembre 2016



BANDIERI



TOYOTA



SUBARU

40 ANS
1975-2015

GARAGE BANDIERI

Entretien toutes marques

Travaux de carrosserie

Voitures de tourisme

Remorques – Utilitaires

Véhicules vétérans



Préparation expertise

Réparations

Vente véhicules

neufs et occasions

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

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

Bandieri Sàrl – Rue du Pelaz 13/15 – CH-1269 Bassins – 022 366 18 22 - contact@bandieri.ch

www.bandieri.ch



**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

Chez Philou

Philippe GRANGE

Grand-Rue

1268 Begnins

Tél. 022 366 13 14

Fax 022 366 30 60

www.raoulsport.ch

Raoul Sport

Nyon

**Location
& Vente**

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

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



meeting point
mymp.ch

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

LOCATION SKI, SNOWBOARD ET RAQUETTE / SERVICE ET ENTRETIEN

VELO / REPARATIONS TOUTES MARQUES

EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES VELO

SPECIALISTE UNIHOCKEY



PV Assemblée extra-muros Jeudi 9 juin 2016 – Zoo de la Garenne à Le Vaud

A 18h35 notre Président, Daniel Baumgartner ouvre l'assemblée et souhaite la bienvenue aux membres présents.

Membres du comité présents:

Daniel Baumgartner, Président / Annie Bréchon, secrétaire / Sibylle Dürst, trésorier / Christian Spahni, bulletin / Laurent Turin, cabane Rochefort

Membres du comité excusés:

Rocco Rondi, Vice-Président / Christine Bertholet-Déjean, Apfam / Nils Gindrat, commission des courses / Claude Pilloud, environnement / Manuel Froidevaux, AJ / Fabien Meylan, OJ / Doris Genoud local et culture/animation / Lotti Reuse, gestion des membres / Albert Rusterholz, jeudistes / André Stäubli, cabane Arpitettaz / Stéphane Chiovini, colonne de secours

ORDRE DU JOUR

1. Le zoo de la Garenne en quelques mots



Madame Lin Schelling, assistante du directeur, nous fait partager son enthousiasme et souligne la mission du zoo qui accueille exclusivement des animaux de la région.

Exposé intéressant mêlant histoire avec innovation, but de la fondation et autres anecdotes.

L'endroit est magique, la vue sur le Mont-Blanc imprenable, l'architecture et concept très réussis. Nous ne pouvons que vous recommander une visite.



2. Communications du comité

Assemblée des délégués

Daniel Baumgartner et Rocco Rondi assisteront à l'assemblée des délégués qui se tiendra à Olten en date du 11 juin 2016.

A l'agenda figureront notamment les points suivants :

- Adoption du budget 2017
- Elections au Comité Central
- Projet « Suisse Alpine 2020 » - acceptation du crédit de 5.1 mio pour la réalisation du projet de numérisation de 10'000 itinéraires couvrant les principales disciplines du sport de montagne, à savoir la randonnée alpine, l'alpinisme, l'escalade ainsi que les courses à skis et à raquettes.

La subvention du Secrétariat à l'économie (SECO) via son « Fonds Innoutour » de CHF 2.7 mio est accordée sous réserve de l'acceptation par les délégués du crédit précité pour la continuation du projet.

Lors de sa dernière séance, le comité a décidé de soutenir la proposition du Comité Central et d'accepter la demande de crédit.

Arpitettaz

L'ouverture de la cabane est fixée au 19-20 juin. Pierre Hanhart nous informe que quelques travaux restent à effectuer, notamment pour les extérieurs, entretien du pont, local gardien, etc. Appel aux bénévoles est lancé!

Inauguration Arpitettaz

Comment mentionné dans le dernier bulletin, l'inauguration se fera en dates du 26-27 août 2016 à Zinal puis à la cabane. L'organisation bat son plein.

Rapports assemblée



3. Présentation des nouveaux membres

Bienvenue aux nouveaux membres présents à l'assemblée:

<u>Nom</u>	<u>Prénom</u>	<u>Status</u>
Beluze	Sophie	Individuel
Clapera	Paul	Individuel
Faure	Grégory	Famille
Jolis	Xavier	Famille
Gregersen	Fabienne	Famille
Kissel	Claire	Famille
Lowe	Viviane	Famille
Seneque	Steve	Famille
Vigliotti	Rachel	Individuel
Zemp	Laurent	Individuel
Zürcher	Florian	Individuel

4. Divers et propositions individuelles

Pierre Strauss fait un long exposé sur l'environnement au terme duquel il fait part de son désaccord quant à l'utilisation d'un hélicoptère dans le cadre de l'inauguration de la cabane d'Arpitettaz, invoquant l'impact négatif pour l'environnement de la vallée. Il demande à la section de renoncer à l'hélicoptage et de demander à tous les membres qui se rendront à l'inauguration de prendre un billet collectif des CFF.

Le président prend bonne note de sa remarque mais refuse de revenir en arrière. En effet, cette décision a été prise, à titre exceptionnel, afin de permettre aux personnes âgées et/ou à mobilité réduite qui auraient également participé à la première rénovation de la cabane. Par contre, le comité encourage l'utilisation des transports publics dans le cadre des activités de notre section.

La séance est levée à 19h40 avant de partager l'apéritif dans le réfectoire.

SBS SPORT
SERVICE
www.sbsport.ch



Les courses - Section



04.09 Vanil de l'Ecri (2375 m)

AD

Pensez aux meringues et à la crème de Gruyère qui seront bien méritées après cette belle rando dans la chaîne des Vanils. Dénivelé : +/- 1150 m. 6 h. Le nombre de participants est limité à 12.

Inscription du 31.07.2016 au 28.08.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 01.09.2016 à 19h00.

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



11.09 Etivaz - col de Jable - Vidamanette (2130 m)

PD

Belle randonnée en traversée dans le pays d'Enhaut qui permet de découvrir les impressionnantes parois de la Gummfluh. 1'300 m de dénivelée. 6h de marche. La descente à Rougemont se fait en télécabine depuis la station Vidamanette. Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 02.08.2016 au 04.09.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 08.09.2016 à 19h00.

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



17.09-18.09

VTT Sangernboden- Charmey (& bains) - Montreux (1637 m)

AD

!!! Course initialement programmée les 16-17 juillet !!! 2 jours sur le Panorama Bike.J1: Sangernboden-Charmey (1100m, 28km) pour attérir aux bains et passer une soirée festive.J2: Charmey-Montreux (1700m, 65km, possibilité de raccourcis) Prix approx. de la course : CHF 150 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8. Matériel: VTT de bonne qualité révisé avec au min une fourche télescopique.

Inscription jusqu'au 10.09.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Pas de stamm. Infos par email.

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

Les courses - Section



17.09-19.09 Dôme des Ecrins (4015 m)

PD

Le quatre mille du massif des Ecrins. Le dôme des Ecrins. Prix approx. de la course : CHF 340 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8.

Matériel: Matériel de Glacier

Inscription du 03.08.2016 au 27.08.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 15.09.2016 à 19h00.

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

Adjoint: Denis Salamon (denis_salamon@bluewin.ch; 078 845 15 03)



17.09-18.09 Adelboden (2613 m)

AD

Qui ne connaît pas les pistes de ski d'Adelboden, au moins à la télévision? Mais ce qu'on voit à l'écran, ce n'est rien par rapport à la réalité! Un paysage doux entoure le village et dès qu'on s'enfonce un peu plus dans la vallée, on retrouve des montagnes impressionnantes. Cette magnifique course T3 nous amènera dans des endroits rocheux escarpés, un peu exigeants, mais accessibles à tous. Denivelé: +1200m / -700m. Temps de marche: 5-6h. Nuitée en dortoir. Demi-pension. Prix approx. de la course : CHF 95 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 20.

Inscription par e-mail, SMS ou téléphone dès maintenant jusqu'au 10.9.2016

Stamm au local le 15.09.2016 à 19h00.

Chef de course: Christophe Straessle (christophe.straessle@bluewin.ch; 079 623 86 53)

Adjoint: Sylvette Pezet (spezet@bluemail.ch; 022 369 12 15)



24.09 VTT - Alpes

D

Longue sortie VTT dans les Alpes, év. avec utilisation de remontées mécaniques. 1500 m montée. Bonne maîtrise de la descente indispensable. Le nombre de participants est limité à 6. Matériel: VTT actuel avec freins à disque

Inscription du 20.08.2016 au 17.09.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 22.09.2016 à 19h00.

Chef de course: Nils Gindrat (nils@gindrat.com; 079 527 29 29)



30.09-02.10 Wasserfallenweg, de Soleure à Bâle (1279 m) PD

Nous traverserons les deux crêtes principales du Jura, partant du centre de Soleure et finissant dans l'ultra-mignon bourg de Reigoldswil, à Bâle-Campagne. Passant par des champs, des cols, des canyons, des forêts, des crêtes et des alpages, avec nuitée dans une ferme, c'est un parcours charmant qui surprend par sa variété. Environ 2500m de dénivelée et 15h de marche en total. Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 26.08.2016 au 23.09.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 22.09.2016 à 19h00.

Chef de course: Philip Keller (philip.keller@me.com; 078 749 86 61)



08.10-09.10 Bovonne - Gorge de l'Avançon (1664 m) F

Jour 1 Barboleuse - Bovonne par le Fratschi. Deniv. 400 m 2h. Jour 2 Bovonne - Bex par les gorges de l'Avançon déniv (-) 1200 m 4h. Nuit en dortoir à Bovonne. Prix approx. de la course : CHF 30 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 03.09.2016 au 01.10.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 06.10.2016 à 19h00.

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

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



09.10 Sortie escalade F

Sortie d'escalade de moulinette ouvert à tous. Grimpeurs confirmés comme débutants peuvent se côtoyer sur les mêmes secteurs. Escalade plaisir avec quelques apports de techniques d'escalade et de sécurité pour permettre à chacun de progresser selon son niveau. Le lieu sera choisi en fonction des participants. Matériel: Matériel d'escalade complet

Inscription du 04.09.2016 au 02.10.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 06.10.2016 à 19h00.

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



09.10 Grand Chavalard (arête SSW) (2899 m)

PD

Depuis le parking de l'Erié. Montée soutenue. Pied sûr nécessaire pour le sommet. Voiture costaude pour atteindre le parking (route de montagne!). C'est un classique et on croise les doigts pour le beau temps. Le nombre de participants est limité à 10.

Inscription du 04.09.2016 au 02.10.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 06.10.2016 à 19h00.

Chef de course: Tanya Meredith (tan_skina@yahoo.com; 079 544 53 03)



23.10 VTT - Bike Park Longchaumois

F

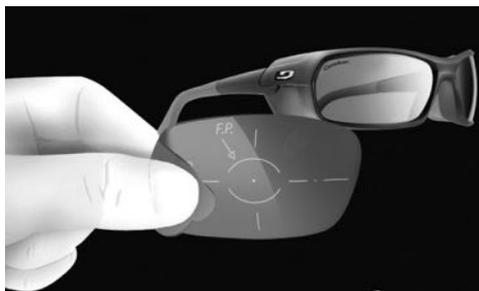
Remplace "Tour de la Dôle". Sortie VTT de fin de saison au Bike Park de Longchaumois, dans le Jura français. Le bike park permet à chacun de choisir son niveau de difficulté, ou encore de tester plusieurs fois un passage plus difficile. L'effort physique est également modulable au gré de chacun. Le nombre de participants est limité à 12. Matériel: VTT actuel avec freins à disque, et si possible tout suspendu.

Site internet: <http://www.haut-jura.com/fr/vtt-cyclotourisme/le-bike-park-de-longchaumois.html>

Inscription du 18.09.2016 au 16.10.2016 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course.

Stamm au local le 20.10.2016 à 19h00.

Chef de course: Nils Gindrat (nils@gindrat.com; 079 527 29 29)



Julbo 9
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

Les courses - Jeunesse



27.07-31.07 Envers des aiguilles dorées

Coût: CHF 200

Expé

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

Adjoint: Greg Heiniger



08.08-12.08 Tierberglhütte

Coût: CHF 350

AJ

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

Adjoint: Guillaume Guinault



28.08 Fête des sports

Tous

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



17.09-19.09 Aravis

Coût: CHF 120

OJ

Chef de course: Laurent Schneider (schneiderlaurent@hotmail.com; 076 415 00 43)

Adjoint: Daniel Beffa (daniel_beffa@hotmail.com; 079 250 94 10)



23.09-24.09 Souper OJ et corvée de Rochefort

Souper OJ vendredi soir et corvée de Rochefort le samedi (matin...)

OJ

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

**Invitation pour
L'Assemblée Générale
Cas « La Dôle »**

Samedi 12 Novembre 2016

17h00

Salle communale de Chésereux

Apéritif offert à 19h00

L'assemblée sera suivie de son traditionnel repas
organisé cette année par la Jeunesse

**Inscription pour le repas
de l'Assemblée Générale**

Réservez vos places dès maintenant ou
jusqu'au 3 novembre:

clement.nussbaumer@outlook.com

078/915.24.27 (dès 17h)



Au Menu

Saveurs d'ici et d'ailleurs

Repas et animation

Préparés par la Jeunesse

**Pour soutenir sa prochaine expédition en In-
de, région du Kinnaur, en été 2017**

Prix de 25.- (enfant 15.-)

Tout don bienvenu pour nous aider à financer notre expédition

Venez Nombreux!





08.10 Aiguilles de Baulmes

Coût: CHF 30

AJ

Chef de course: Fabien Meyer (fabien_meyer@hotmail.com; 079 292 92 32)

Adjoint: Timothée Guillou



17.10-22.10 Jonte

Coût: CHF 300

OJ

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

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



30.10 Barberine

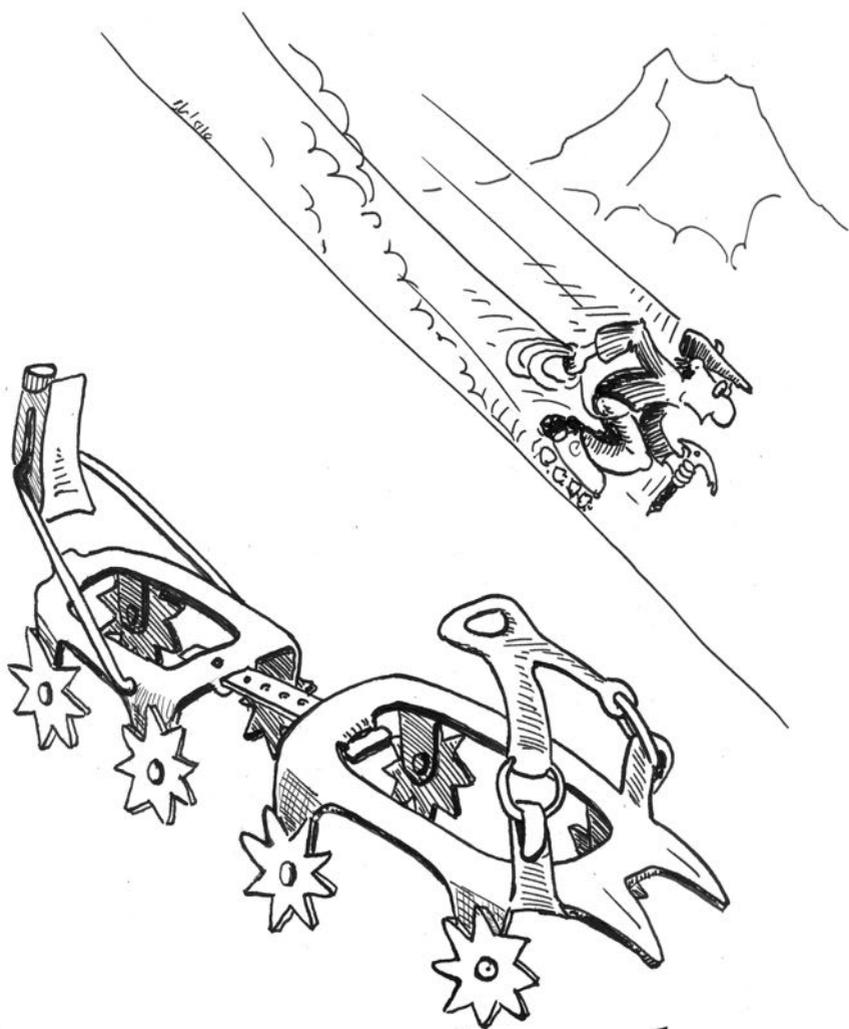
Coût: CHF 30

AJ

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

Adjoint: Valentin Streit

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.



27.08-28.08

Escalade au Moëllé et randonnée vers la Tour de Famelon **F**

Escalade à la Pierre de Moëllé et randonnée à la Tour de Famelon

Inscription par email auprès de Christine Déjean jusqu'au 31.03

25.08.2016

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



24.09-25.09 Cabane Arpitettaz **PD**

Découverte de notre cabane Arpitettaz rénovée

Inscription par email auprès du chef de course jusqu'au 31.08

Montée de 5-6 heures

Chef de course: Christine Déjean (christineb0621@netplus.ch; 076 424 52 88)

Les courses - Jeudistes



24.08-25.08 Du Simplon sur les traces de Stockalper ***JA***

J1: Col du Simplon - Alter Spittel - Engiloch - Egga - Simplon village; J2: Engiloch - Hopschusee - Stalde - Col du Simplon. Limité à 12 pers.

Avant le 15 août

J1: 3h30 & -530m; J2: 4h & +350/-100m

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



25.08 Bisse du Levron à Verbier **F**

Vue magnifique sur la vallée de Bagnes, le Grand Combin et le Massif du Mont-Blanc

4-5h & +250/-600m

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



31.08-01.09 De Loèche les Bains au Lötschental **PD**

J1: de Torrent à Kippel par le Restipass(2650m). ½ pension à l'hôtel Bietschhorn. Pic-nic; J2: de Lauchneralp(1970m) à Fafleralp(1790m). Repas à l'hôtel Fafleralp. Bâtons recommandés. Limité à 12 pers.

Avant le 28 août

J1: 6h & +690/-1550m; J2: 3h & +200/-400m

Chef de course: Guy Bietenholz (guy.bietenholz@bluewin.ch; 022 361 39 85)



01.09 Traversée dans les préalpes vaudoises **PD**

La Barboleuse-Taveyanne-Les Diablerets

5h30 & +/- 800m

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

Les courses - Jeudistes



07.09-08.09

Lac Blanc de Péclat-Polset et Petit Mt-Blanc (La Vanoise) PD

Randonnées dans le cadre majestueux des grands sommets de la Vanoise. Nuitée au refuge du Roc de la Pêche. Limité à 12 participants.

Avant le 31 juillet

5-6h/j & J1: +/-750m; J2: +/-1000m

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



08.09 Région d'Evian (F)

F

L'autre rive du lac : Train, métro, bateau, rando !

4h30 & +/- 1560m

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



08.09 La crête des Vélards en boucle

D

Dp du col de la croix - L'Enchrène - suivre la crête jusqu'à Bretaye – retour par le bas. Très belle vue. 1/3 du trajet sur la crête est délicat. Pied très sûr, absence de vertige. 2/3 du trajet est facile. Limité à 8 participants.

5h & +/- 350m

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



14.09-15.09 Les hauts et bas de la vallée de Conches

PD

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

Avant le 31 mai

J1: 5h30 & +/-600m; J2: 3h45 & +560/-730

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



15.09 Lac et Pointe Noire de Pormenaz

AD

Course au-dessus de Salanches. Montée par le Chorde (échelles) retour par les Argentières (câble). Limité à 12 participants

6h & +/- 1000m

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

Les courses - Jeudistes



22.09 Crêtes du Jura

F

Du Col de La Tourne à Noiraigue par les crêtes du Jura

4h & +330/-720m

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



29.09 Saute-frontière Bois du Risoux

F

Promenade automnale dans la forêt du Grand Risoud

4-5h & +/- 300m

Chef de course: Nelly Brändli



06.10 Tour de Bavon (VS)

PD

Dranse / Vichères

5h30 & +/-900m

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



06.10 Balade dans les Franches Montagnes

F

4h30 & +/- 400m

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



13.10 Traversée du Jura par le Mt Tendre

F

Les Bioux -- Mt Tendre -- Montricher; Magnifique panorama depuis le Mont Tendre (1679m) sur les Alpes et le bassin lémanique et sur la Vallée de Joux et la Dent de Vaulion

5h & +663/-1003m

Chef de course: Monique Dähler (modahl@bluewin.ch; 022 794 12 57)



20.10 Sur la route du vin

F

De Sierre à Loèche à travers le vignoble valaisan

4h & +500/-450m

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



27.10 Rencontre Jeudistes à Rochefort

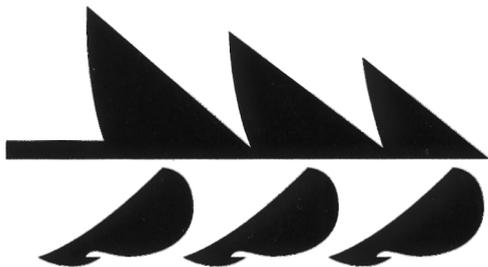
F

Montée à Rochefort, suivi de la séance Jeudistes annuelle et du repas

3h & +/-400m

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

ASSOCIATION GENEVA Y
GUENIN



ABATTAGE · ÉLAGAGE
BOIS DE CHEMINÉE

LA RAVIÈRE · 1269 BASSINS

022 / 366 15 46 · 022 / 366 46 43

SYLVAIN CARRARD

SUCCESEUR DE R. MISCHLER

ROLLE

TEL. 021 825 15 29

Ferblanterie - Couverture - Pose de Velux - Entretien



VACANCES DE VOILE



**SEMAINES DE VOILE
DECOUVERTES ...**



**POUR EN SAVOIR PLUS SUR
NOS DESTINATIONS EN**

**2015
VISITEZ
NOTRE SITE !**

WWW.READY2CASTOFF.COM

Info@ready2castoff.com



**Chabloz, Chiovini
et Associés Sàrl**

1183 Bursins
021 824 15 47
info@pikbois.ch

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

Isolant éco-responsable

**isofloc**



Aiguille de l'M: Arête NNE 10.07.2016

participants: Frank, Nathalie, Mihai

Départ matinal pour prendre la première benne à Chamonix; à la station intermédiaire, Plan d'Aiguille, nous quittons la masse de touristes japonais qui montent à l'Aiguille du Midi. Frank, notre chef de course, nous montre le "M" qui sera notre destination; il est bien loin, 1h30 de marche d'approche nous attendent!

Pas de difficulté particulière pour l'approche, juste un petit névé à traverser avant de s'attaquer aux 6 longueurs de l'arête.

Le rocher qui nous attend est magnifique, du granite avec des jolies fissures. C'est du "IV" chamoniard, donc plutôt du 4 "feels like" 5b :) On laisse volontiers Frank grimper en tête tout au long, surtout que c'est une voie P3: "Prendre de quoi protéger la plupart des longueurs en totalité ou presque, et de quoi construire de nombreux relais.", selon camptocamp. Nous avons donc plein de friends et de sangles avec nous. D'ailleurs, expérience faite, pas facile d'enlever un friend coincé profond dans la fissure...

Les plus belles longueurs sont celles qui passent par le grand dièdre du milieu de l'arête; le dièdre est bien lisse, et il faut bien exploiter les fissures qui montent tout au long.

Ensuite passage d'une "boîte aux lettres" sympathique, et depuis le sommet quelques petits rappels et nous voilà sur la voie normale. Le couloir de descente est plus raide et plus délicat de ce je m'attendais, on est bien contents d'avoir crampons et piolet. Il faut ensuite franchir un tas d'échelles/rampes en fer, c'est ambiance via ferrata! Et puis la longue descente/traversée jusqu'aux télécabines, même pas peur avec les 20 min de marge pour la dernière benne :)

Merci Frank pour cette très jolie course, qui avec tous ces coinces/sangles, change un peu des habitudes de la section.

Mihai





Cours Alpinisme 25-26.06.2016

Guide et chefs de courses : Guillaume Guinault, Mathys, Fabrice, Tanya

Participants : Isabelle, Mireille Roth, Olivier Court, Olivier Van Bunnan, Yves, Pascale, Marceline, Chantal, Marion, Olivier Berdoz, Rebecca, Guillaume Rueff, Florient, Florin, Paul

Le cours alpinisme 2016, qui affichait complet depuis quelques semaines débuta, en haut du télésiège du Tour (F). Les participants intrigués et motivés choisirent leurs chefs : Fabrice et Mathys d'un côté, Tanya et Guillaume Guinault, le guide, de l'autre. Mais, le temps d'expliquer le nœud de huit et la réserve de corde, voilà que le mauvais temps nous tombe littéralement dessus et ne nous quitte plus pendant les 2 heures qui suivent. La montée à la cabane est digne d'un trek en forêt tropicale lors de la mousson ! Ce bel orage d'été nous accompagne par rochers et névés, jusqu'au refuge Albert 1er où les vestes mouillées déjà pendues dans le réfectoire étaient plus nombreuses que les randonneurs eux-mêmes ! Chanceux tout de même, l'après-midi était plutôt dégagé et a permis à nos 2 groupes d'alterner glissades dans les névés, apprentissage de la boîte aux lettres, et démonstration du rappel. Une soirée sympathique s'annonçait après la préparation en commun de la course du lendemain, agrémentée des commentaires didactiques de notre guide.

En route pour la Petite Fourche le dimanche matin ; les débutants se battent encore avec les crampons qui ont déjà percés leur pantalon Gore-Tex, pendant que d'autres osent prendre quelques photos de lever de soleil sur les sommets. La Petite Fourche ne présente pas de difficultés, sauf un pas aérien qui amène au sommet. Guillaume est là pour « rassurer » et « assurer » les plus hésitants. Les 2 groupes ont juste le temps de se croiser au sommet, se serrer la main et se souhaiter une bonne descente. Le soleil brille et la neige qui commence à se ramollir rend le retour sur le glacier difficile. Il faut s'armer de sang-froid et de concentration pour arriver au refuge à l'heure et surtout pour viser le dernier télésiège qui nous ramènera au Tour. Mais tout le monde a su rester concentré et surtout motivé par une bière et une tartelette à la terrasse du parking du Tour. Merci à Guillaume pour ce beau week-end d'initiation ! Et un grand merci à tous les participants pour leur engagement sur place, mais également pour leur rigueur à l'inscription, ce qui a grandement facilité l'organisation.

Tanya

Souvenirs partagés





Pigne d'Arolla (3790 m) 23-24.07.2016

Chef de course : Mathys

Participants : Christophe, Thierry, Tanya, Olivier, Rodrigo, Guillaume, Robert, Philip, Paul

Nous nous retrouvons le samedi 23 juillet à 5h45 au parking des Morettes à Prangins. La veille, Mathys nous avait envoyé un *WhatsApp* nous annonçant « Pigne, départ avancé à 6h00 ». Dur, dur, mais on s'y attendait. La météo s'annonçait capricieuse et l'objectif devenait le rösti à 12h00 à la cabane des Vignettes.

A 6h du matin, tout le monde était là et moi-même j'étais chauffeur du minibus. Mais durant le trajet, c'est vite la grosse sieste, à l'exception de Rodrigo qui veille au grain et Robert qui me fait la causette.

Départ du Grand hôtel Kurhaus d'Arolla vers 10h00, après un petit café (merci Robert !).

Durant la montée le temps devient menaçant. Quelques rares gouttes de pluie nous rafraîchissent, mais rien de bien méchant. Les discussions vont bon train. Vue magnifique sur la moraine du glacier de Tsijiore Nouve. Un petit shuck vers un mini barrage et nous voilà déjà au pied du Glacier de Piece, que nous franchissons comme il se doit armés de crampons, baudrier et cordes. Tanya et Paul discutent matos et prochaine sortie (si ce n'est pas aimer la montagne ;-)) D'autres admirent les sillons que d'imposants blocs en glissade ont récemment laissés sur le glacier.

12H00 et des poussières, on est dans les temps : on a droit à la spécialité maison : *Röstis* pour tous (mais une généreuse ½ portion s'il vous plaît).

La météo nous a été plus que favorable, petit clin d'œil du Pigne. Dans l'après-midi, Mathys propose un petit refresh (cordes, mouflage, nœuds ..) les exercices se succèdent dans la bonne humeur et je pense nous font du bien à tous.

La soirée se termine par un repas digne du guide Michelin et hop tout le monde au dodo. Réveil réglé à 4h30

Après le petit déjeuner (crêpes, œufs brouillés, muesli, tartines !), on remercie le gardien pour son accueil et nous voilà reparti à la frontale à 5h45. Equipés de cordes, crampons et piolets, la montagne est à nous. Peut-être est-ce l'effet cumulé de Paléo et d'une météo orageuse annoncée, mais il n'y a pas un pèlerin. Que du bonheur, la montagne est belle et le soleil nous accompagne.

Souvenirs partagés



A 7h20, on atteint ensemble le sommet du Pigne d'Arolla, et là, la montagne nous a réservé le grand jeu, un panorama à couper le souffle. Tout y est : le Cervin, la Dent Blanche, le Mont Blanc de Cheilon, l'Evêque et j'en passe, les photos vont être magnifiques.

Mathys annonce l'heure de la descente, était-ce le nez de montagnard mais 15 minutes plus tard le sommet est dans les nuages. Glacier du Brenay, glacier de Tsena Refien, la corde bien tendue et à 9h30 on est sur le glacier de Cheilon direction le Pas de Chèvres et ses nouvelles infrastructures : fini les deux échelles bancales que l'on enjambait au milieu les fesses serrées. Guillaume, Rodrigo et Robert, tels de vrais chamois, attaquent les blocs du Pas.

Pique-nique au Pas de Chèvres, un bisou à Mathys et Christophe qui - les veinards ! - continuent l'aventure, puis telle une bande de joyeux écoliers, on attaque la descente sous l'œil bienveillant de Tanya. Petit SMS à Mathys une fois au Grand hôtel Kurhaus avec une photo, nos verres levés, pour le remercier de ce magnifique week-end

Un crochet à Aigle pour déposer le citoyen Philip et nous voilà de retour à Prangins.

Un grand merci à Mathys, Tanya et tous les participants pour cette belle sortie d'été, sans oublier le Pigne et la météo clémente.

Thierry





Wildstrubel 6-7.08.2016

Nous sommes sept participants à cette sortie, notre chef de course Thierry Valet, Stéphane, Olivier, Robert ainsi que Rodrigo, Melanie et leur fille de deux ans, Saphire.

Nous laissons la voiture à Sierre et prenons les transports publics jusqu'à Loèche-Bains. En fait, pour ne pas mentir, nous avons pris les transports publics jusqu'au Gemmipass à 2346 mètres d'altitude car nous voulions passer l'après-midi à grimper dans les quelques des 80 voies équipées qui entourent la Lämmerhütte plutôt que de monter comme des coolies. Le trajet se fait au soleil sous une brise fraîche et nous observons des bouquetins dans le dernier raidillon qui mène à la cabane.

Nous y arrivons à l'heure du déjeuner et certains laisserons leur pique-nique au fond du sac en échange de röstis maison.

Nous passons l'après-midi dans une première falaise nommée « Alte Hütte » et nous nous échauffons dans des voies de niveau 3a à 4b, personne n'essaie la voie cotée 6c. Mélanie retourne à la cabane pour échanger la garde de la petite saphire qui fait la sieste et Rodrigo nous rejoint dans la falaise « Winterweg » où les voies donnent dans le 4a à 5c+ et font deux longueurs de corde. On y parvient par le haut et la grimpe commence par un rappel de deux longueurs avec relai. Le temps passe vite et nous retournons à la cabane juste à temps pour le repas du soir. Les tables sont occupées aux trois quarts, le repas est très apprécié. A dix heures nous sommes priés de quitter le réfectoire et allons nous coucher. J'ai mal dormi mais part solidarité je ne m'étendrai pas sur le triplet de ronfleurs du dortoir et vous recommande par contre la visite du site Internet http://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/7-astuces-pour-survivre-a-une-nuit-avec-un-ronfleur_1502879.html

Le dimanche, nous quittons la cabane avec le soleil en abandonnant Melanie et Saphire, il y a peu d'alpinistes car la cabane est aussi un but de sortie en soi, plusieurs groupes ou familles y ont passé la nuit. En ce qui concerne les plus sportifs, j'ai compté 25 piolets au râtelier le soir précédent.

Nous remontons la moraine Nord du glacier avant de nous encorder. L'ascension au sommet du Wildstrubel se déroule sans encombre et nous y découvrons un magnifique panorama. Nous demandons à une cordée proche de nous photographier avec nos appareils photo mais cela prend du temps car les cinq membres de la cordée parlent cinq langues différentes, une vraie tour de Babel.

Souvenirs partagés



Nous ne traînons pas au sommet par car il y souffle un vent glacial et faisons une pause collation dans la descente en direction de la Plaine Morte. Nous observons les gens qui montent, on dirait qu'ils sortent d'un poème de Prévert : une jolie Allemande en grosses chaussures, un Anglais maigre en baskets, un autre gars avec des bâtons, encore un avec un piolet, une famille avec un chien... Du haut, la Plaine Morte paraît petite mais la traverser au soleil sur sa longueur est une autre histoire. Nous rejoignons l'arrivée de la télécabine de Crans-Montana en début d'après-midi, il nous faut attendre trois quarts d'heure la prochaine benne, ce qui nous contraint à commander une tournée de bières.

Arrivés à la station, nous prenons congé de Rodrigo et de sa petite famille qui nous a rejoints et filons prendre le funiculaire pour Sierre avant de récupérer notre voiture.

Encore une jolie course qui s'ajoute à notre album de souvenirs.

Robert Rueff





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

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



(NDLR: et maintenant pour une petite pause hivernale avec ce rapport perdu!)

Traversée de l'Appenzell (1782m) 10-13.03.2016

S'inspirant d'une course en raquettes de cinq jours décrite dans Les Alpes de novembre 2014, Philip Keller nous a fait découvrir en quatre journées les beautés de cette région.

J1 - Le trek débute à Amden/Arvenbüel et nous conduit à Stein par l'alpage/buvette de Vorder Höhi avec un aller-retour au Gulme (1789m) et une longue descente sur Stein. On retiendra que ce petit village de Stein dispose fort opportunément d'un cordonnier juste à côté de l'unique hôtel et que celui-ci a su dépanner l'une des participantes.

J2 - Une génisse au début de la rando a réalisé devant nous et ses congénères qui nous faisaient une haie d'honneur une figure de danse sur glace osée.. sans doute pour nous épater. La journée "hard core" concoctée par Philip (1370m de montée) nous conduit à Schwägalp au pied du Säntis, montagne emblématique de la région (2502m). Au terme d'une longue journée où après le Risipass et un aller-retour au Stockberg (1782m) comme la veille au Gulme, nous parvenons au « Säntis – das Hotel », désormais fameux pour l'équipe des six participants et tant attendu sur la fin de l'étape du jour. Les bienfaits du wellness, avec son jacuzzi et son sauna, nous ont affuté les crocs pour le souper servi dans une méga salle à manger.

J3 - Cerise sur le gâteau pour débiter la journée : un riche buffet du petit-déjeuner nous attend au sommet du « Säntis – der Berg » auquel nous accédons avec le téléphérique. Outre le somptueux buffet, un superbe panorama de montagnes ensoleillées nous ravit. Au Säntis, grand beau ! En bas, nous retrouvons le brouillard qui ne nous quittera pas de la journée. Le Kronberg (1663m) est le point culminant du jour. On retiendra la traversée d'une forêt qui a suscité parmi nous d'étranges sensations. Le calme sépulcral du lieu seulement troublé par le crissement de la neige produit par nos raquettes et le sentiment de plénitude dans nos têtes et nos corps qui nous a habité alors. Appenzell, toute petite ville, rustique et bourgeoise, nous invite à la promenade. Quelques petits gâteaux offerts par la pâtissière à notre arrivée, puis la Landsgemeinde, avant la découverte d'un merveilleux restaurant où l'aubergiste saura réchauffer nos mains à sa façon.

J4 - C'est la dernière étape qui doit nous conduire à Trogen. Nous y ferons deux

Souvenirs partagés



haltes bienvenues, d'abord à Ober Hirschberg puis à Gäbris.

En bref et grâce à un départ dès potron-minet le jeudi et un retour tardif le dimanche soir, nous aurons profité de quatre pleines journées de rando avec une météo tantôt ensoleillée tantôt avec du brouillard. Accompagnaient Philip qu'ils remercient, Donna, Rita, Marion, Marcel et l'auteur de ces lignes

Jacques



L'ARNICA, la plante des montagnards

L'arnica des montagnes, *Arnica Montana*, était pendant longtemps connue uniquement des montagnards (« marguerite » jaune orangé, au nom populaire de Table des Vosges, Bétoine des Montagnes). En Suisse, en Allemagne ou en France (le Massif Central, les Pyrénées ou les Alpes), on se devait de connaître quelques remèdes d'urgence qui, bien employés, pouvaient sauver une vie. On avait recours à l'arnica lors d'un accident important, générant un traumatisme physique ou émotionnel : une chute, des blessures provoquées par des éboulis, une rencontre déplaisante avec un animal sauvage ou encore une entorse ou une fracture qui compromettait les chances de retour au bercail. Durant des siècles, l'arnica resta donc dans les montagnes. L'arnica est une plante d'exception, à réserver aux situations exceptionnelles.



L'homéopathie est la forme de prédilection pour un usage interne. En usage externe, on emploie la teinture-mère, à base des fleurs séchées réduites en poudre grossière.

Autrefois, les montagnards fumaient des feuilles d'Arnica d'où ces appellations « Tabac des Montagnes » ou « Tabac des Savoyards ».

L'arnica est une plante héroïque, sachez bien l'employer ! Jean Brésille

Remise des textes pour le prochain bulletin (no 4/2016 - parution fin octobre)

26 septembre 2016

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

bulletin@cas-la-dole.ch

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

Merci !

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

du ski de rando

de l'alpinisme



de la grimpe....

et du voyage...



ROCHEFORT



1'390 m - coord. 500.720/146.870

1 h à pied de St-Cergue

ARPITETTAZ



2'786 m - coord. 618.600/105.560

4 h à pied de Zinal

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