

BULLETIN

No 1/2018

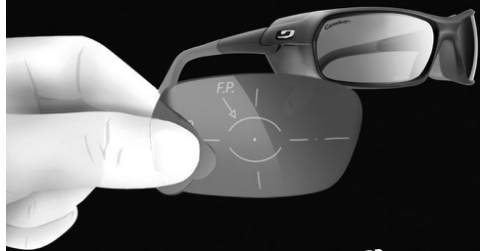
Club Alpin Suisse
section La Dôle



Walighürli, février 2018



SECTION LA DÔLE



Julbo
RXTREM™

Les verres Julbo 100 % adaptés à votre vue !

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

CE
N'EST PAS
VOTRE VUE QUI
VOUS ARRÊTERA !

www.maxivue.ch

Membres CAS

-10%

MAXIVUE
VOTRE OPTICIEN



Votre spécialiste en lunettes correctrices de sport

OPTIQUE DE LA COMBE

Centre La Combe / Nyon / 022 361 59 55



CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

Editorial

Chères Amoureuses et Amoureux de la Montagne,

Cette année, l'hiver a démarré en force avec des chutes de neige précoces et récemment en quantités énormes.

Cela est de bon augure pour les clubistes adeptes de ski de randonnée mais également pour les stations qui ont besoin de cette denrée qui, parfois, se fait rare : l'or blanc.

Il a neigé au point que certaines vallées ont été coupées du reste du monde, des milliers de vacanciers sont restés bloqués dans nos montagnes à cause des accès aux vallées fermés !

Ont-ils su en profiter en se reposant ou ont-ils râlé parce qu'ils n'ont pu retourner au travail ? Nous ne le saurons jamais ...

Les quantités tombées ces dernières semaines sont exceptionnelles si bien que le danger d'avalanche a été de 5/5 dans certaines régions des Alpes suisses durant de longs jours.

La tentation était grande d'imiter les professionnels du freeride et de se lancer dans des pentes avec l'impression de survoler la poudreuse. Mais ne pas attendre que le manteau neigeux se stabilise est dangereux. Souvent, c'est le manque de connaissance de la montagne et de ses dangers qui pousse à la faute et fauche des jeunes (ou moins jeunes). Parfois, sur les domaines skiables sécurisés, certains

Bulletin CAS, Section La Dôle

Février 2018

No 1, Année 72

Parution 5 fois par année

Editeurs: Jac Fluckiger, Mihai Martalogu

Email: bulletin@cas-la-dole.ch

Club Alpin Suisse, Section La Dôle

Adresse: CAS Section La Dôle, 1260 Nyon

Compte: CCP 12-9664-9

Local: Rue des Moulins 13, 1260 Nyon 1

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

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

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

SOMMAIRE

Editorial	3-4
Comité et commissions	5
Convocation Assemblée	6
Communications	7
Rapports Assemblée	8-9
Les courses: Section	12-20
Jeudistes	23-24
Souvenirs partagés	26-31
Flore des alpes	33-34
Délai remise des textes	34

Editorial



skieurs ou surfeurs n'hésitent pas une seconde avant de se faufiler sous les banderoles « Attention, danger d'avalanche ! »

C'est un manque de respect vis-à-vis des responsables de la sécurité des pistes qui travaillent d'arrache-pied pour rendre « leur » station sûre. Sans parler des coulées de neige provoquées par des skieurs téméraires et ayant atteint les pistes damées et les skieurs s'y croyant en sécurité!

Un éminent spécialiste des avalanches a dit :

« **La règle en montagne est qu'il n'y a pas de règle** : une avalanche peut se déclencher à un endroit où il n'y a eu aucune coulée depuis 150 ans ! »

Mais restons positifs : le fait est que – sauf gros réchauffement – la quantité de neige tombée devrait permettre aux stations des Alpes de tenir quelques semaines, voire plusieurs mois.

Ce que je vous souhaite avec mon équipe du bulletin est de profiter un maximum de ces conditions exceptionnelles en toute sécurité, que ça soit avec nos chefs de course, entre amis ou avec un guide.

Jac Fluckiger

A S S O C I A T I O N G E N E V A Y
G U E N I N

ABATTAGE · ÉLAGAGE
BOIS DE CHEMINÉE

LA RAVIÈRE · 1269 BASSINS
022 / 366 15 46 · 022 / 366 46 43

Comité et commissions



Président:

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

Vice-président:

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

Secrétaire:

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

Caissière:

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

Gestion des membres:

Barbara Aeschmann, 076 679 28 60
Rte de Lausanne 115, 1197 Prangins
membres@cas-la-dole.ch

Commission des courses:

Daniel Beffa
Chemin de la Rencontre 13, 1273 Arzier
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:

Laurent Amiet, 076 390 34 61
Av Général Guisan 56, 1180 Rolle
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:

Jean-Luc Battaglia, 079/449.08.57 ou 078/713.01.88
Chemin du Sidan 1, 1268 Begnins
cabane_rochefort@cas-la-dole.ch

Réservations Rochefort:

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

Responsable Arpitettaz:

Bernard Jeangros, 079 175 81 52
Chemin des Morettes 16
1197 Prangins, cabane@arpitettaz.ch

Responsable du local:

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

Responsable bus:

Chantal Lauper,
Rue de la Gare 19d, 1197 Prangins
bus@cas-la-dole.ch

Colonne de secours:

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

Guides de la Section

Guillaume Rubin

022 368 03 73 - 079 373 68 33
La Combette 12, 1660 Château d'Oex
guillaume.rubin@gmail.com

François Germain

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

Florian Strauss

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

Guillaume Guinault

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

Simon Walbaum

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



Assemblée ordinaire

Jeudi 15 mars 2018 à 20 heures

Au local de la Section

Ordre du jour :

Communication du comité
Présentation des nouveaux membres
Propositions individuelles et diverses

En deuxième partie

Projection du film
tourné par les membres de notre jeunesse
pendant leur expédition 2017 en Inde



Venez nombreux !



CALENDRIER CAS «La Dôle» 2018

ASSEMBLEES SECTION

Date	Lieu	Heure	Remarques
Jeudi 15 mars	Local	20h00	Avec une partie récréative
Jeudi 31 mai	Extra-muros	19h00	Avec une partie récréative
Samedi 22 septembre	Cabane Rochefort	18h00	Suivi par un souper
Samedi 17 novembre	A définir	17h00	Assemblée générale et souper
Vendredi 7 décembre	Salle de la Colombière	20h00	Punch

STAMMS NOUVEAUX MEMBRES (20h00 au local)

Date	Remarques
Jeudi 25 janvier	La séance d'information des nouveaux membres a toujours lieu à 20h00 après le stamm
Jeudi 26 avril	
Jeudi 21 juin	Le Président, la Responsable des membres et/ou le Vice-Président sont présents pour cet accueil informatif destiné aux futurs membres.
Jeudi 27 septembre	

VACANCES SCOLAIRES

Vacances	Ve 23.12.2017 – Di	Vacances d'été	Sa 07.07. – Di
Relâches	Sa 17.02 – Di 25.02.2018	Jeûne fédéral	Lu 17.09.2018
Pâques	Ve 30.04 – Di 15.04.2018	Vacances d'au-	Sa 13.10 – Di
Ascension	Je 10.05 – Di 13.05.2018	Vacances d'hiver	Sa 22.12.2018 – Di 06.01.2019
Pentecôte	Lu 21.05.2018		



PV Assemblée - Punch

Vendredi 8 décembre 2017 – Salle de la Colombière à Nyon

Quel succès! La salle est pleine et il faut rajouter des chaises pour les nombreux participants qui affluent. C'est à 20h20 que notre Président, Daniel Baumgartner ouvre la séance et souhaite la bienvenue à l'assistance.

1- Communications du comité

- **AG 2017**
Le comité réitère ses remerciements à Doris Genoud ainsi qu'à l'équipe de Rochefort qui a si bien organisé l'Assemblée Générale 2017 à Trélex. Les comptes ne sont pas bouclés officiellement mais on peut s'attendre à un joli bénéfice de CHF 600.
- **AG 2018**
Roseline Hanhart se porte volontaire pour organiser la prochaine Assemblée Générale à Prangins. 1000 mercis!

2- Nouveaux Membres

Bienvenue aux nouveaux membres présents à l'Assemblée:

- Adrien Alberini – Individuel
- Pascal Kilchherr – Individuel
- Tor Tuchschnid – Individuel
- Laurence Bodenmann – Individuel
- Sébastien Delahaye et Sylvia Garcia-Delahaye - Famille
- Benno Kocher et Marianne Gyger – Famille

3- Félicitations aux Jubilaires présents

Séquence émotion ... c'est avec plaisir que nous rendons hommage aux jubilaires 2017 et que nous écoutons attentivement leurs témoignages qu'ils soient passionnants, drôles et/ou touchants:

25 ans

- Marc Freudwiler

Rapports assemblée



- Urs Heger
- Liba Kubias
- Jean-Claude Thévoz

40 ans

- André Pasche
- Pierre Baud
- Hans Freudweiler
- Robert Toleti
- Jean-Pierre Wagnières

50 ans

- Jacques Berlie
- André Stäubli

4- Remerciements aux membres du comité

C'est aussi le moment de dire au revoir aux 4 membres du comité qui terminent leur mandat à fin décembre:

- Lotti Reuse, gestion des membres, qui sera remplacée par Barbara Aeschimann
- Christine Déjean, ALPFAM remplacée par Laurent Amiet
- Nils Gindrat, commission des courses, remplacé par Daniel Beffa
- Laurent Turin, cabane Rochefort, remplacé par Jean-Luc Battaglia

Merci à eux pour leur engagement ces années durant et bienvenue aux nouveaux!

5- Propositions individuelles et divers

Aucune.

Merci à Madeleine Serex pour avoir tenu la buvette ce soir.

L'Assemblée se termine à 21h25 avant d'accueillir la Jeunesse et leur célèbre, étincelant et délicieux punch.

Avec les meilleurs vœux du comité à vous ainsi qu'à vos proches pour de belles fêtes de fin d'année, un joyeux Noël et une année 2018 pleine de joie, santé et succès.



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



**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



La Barillette

Café-Restaurant

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



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



EAU PLOMBERIE FERBLANTERIE

FOUNEX / VD
VERSOIX / GE

tél.: 022 - 776 75 83
Natel: 079 - 202 20 03
Email: efp@bluewin.ch



CHAUFFAGE



02.03-04.03 Langis - Sörenberg (2039 m)

AD



Un tour classique, offrant des vues époustouflantes sur les Alpes de la Suisse Centrale, que la plupart des Romands connaît mal. 36 km et 2000m de dénivelée en total, env. 5h de marche par jour. J1: Déplacement en TP à Langis, installation au dortoir de Schwendi-Kaltbad. Après-midi sportif sur le "Jänzi Panoramaweg". J2: Montée au sommet local, le Fürstein (raide vers le sommet), et descente sur l'hôtel isolé du Stäldeli. J3: Longue montée vers le Nünalpstock, descente (très raide au début) vers Sörenberg, d'où on rentre en TP.

Inscription:

Uniquement par email.

dès le 14.12.2017 avant le 14.01.2018

Limité à 8 participants

Pas de stamm Coût = CHF 150

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

03.03 La Para (2540 m)

AD



Au départ de l'Etivaz (bon fromage par là !) nous prendrons l'itinéraire 542 jusqu'au col de Seron puis nous bifurquerons sur la Para (ou La Pare on dit les 2 !). Environ 1400+. Descente selon les conditions mais peut-être par "l'autre-côté" jusqu'au retour à l'Etivaz (et son fameux fromage :-)

Inscription:

Uniquement par email.

dès le 24.01.2018 avant le 24.02.2018

Limité à 12 participants

Stamm au local le 01.03.2018 à 19h00

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

Adjoint: Nicolas Aeschimann (079 536 92 55)

03.03 La Pointe des Gros Six (2873 m)

PD



Montée de 1200 m depuis Bourg St-Pierre, et descente par la Combe de l'A (-1600m).

Inscription:

Uniquement par email.

dès le 27.01.2018 avant le 24.02.2018

Limité à 10 participants

Pas de stamm

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

Les courses - Section



04.03 Comba di Becca Miedxo (2921 m)

PD



Longue montée +1600m depuis Lourtier par l'itinéraire classique du Rogneux jusqu'au col à 2921m descente par la Comba di Becca Miedxo puis par des pentes raides (fonction des conditions). Environ 7h30

Inscription:

Uniquement par email.

dès le 25.01.2018 avant le 25.02.2018

Limité à 6 participants

Stamm au local le 01.03.2018 à 19h00

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

04.03 Pointe de Penne (2782 m)

PD



Bel itinéraire au départ de Bourg-St Pierre, au pied du Grand Combin. Joli ski dans de belles combes faciles. 1140m de dénivelé, en 3h00-3h30 de montée

Inscription: Uniquement par email.

dès le 25.01.2018 avant le 25.02.2018

Limité à 10 participants

Stamm au local le 01.03.2018 à 19h00

Limité en fonction des 1er de cordée

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

04.03 Goulotte à Pollux (2300 m)

AD



Jolie petite goulotte au dessus du lac de Liozon. 7 Longueurs en glace/ neige/mixte à 60°. Pré-requis d'avoir participé a une sortie de Cascade de glace.

Inscription: Uniquement par email.

dès le 25.01.2018 avant le 25.02.2018

Limité à 4 participants

Stamm au local le 01.03.2018 à 19h00

Limité en fonction des 1er de cordée

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

10.03 Les Louerettes depuis Siviez (3068 m)

PD



De Super Nendaz (Siviez) suivre le même itinéraire que celui du Metailler. Quitter cet itinéraire pour prendre à gauche de l'arrête. Le remonter jusqu'à un col et puis prendre à gauche vers le sommet des Louérettes. Dénivelé total de 1330m et 5.6 km de longueur

Inscription: Uniquement par email.

dès le 31.01.2018 avant le 03.03.2018

Limité à 8 participants

Stamm au local le 01.03.2018 à 19h00

Chef de course: Filip van Hoomissen (079 676 12 81)

Adjoint: Joël Musy (079 272 13 17)

Les courses - Section



10-11.03 Ski rando dans le Diemtigtal (2652 m)

AD



[COURSE COMPLÈTE!] Merveilleuse vallée de l'Oberland bernois. Nous dormirons à la Staldenmaathutte. 4 chefs de course pour des randonnées de PD à AD. En fonction des conditions, Rhotore, Hinderi Spillgert, Rauflihore et Männiflu sont au programme. Un acompte de CHF est demandé à l'inscription. Possibilité de partir le vendredi !!!

Inscription: [COURSE COMPLÈTE!]

Limité à 21 participants

Stamm au local le 01.03.2018 à 19h00

Coût = CHF 100

Chef de course: Roland Meyer (079/925.47.52)

Adjoint: Pierre Mischler (021 825 17 03)

11.03 La Grand Garde (2144 m)

F



Petit sommet au dessus de Saillon, 900m de dénivelé. Une belle vue au sommet et des magnifiques mélèzes en chemin. Possibilité de s'arrêter aux bains après.

Inscription: Uniquement par email.

dès le 01.02.2018 avant le 04.03.2018

Limité à 10 participants

Pas de stamm

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

17.03 Le Buet (3096 m)

AD



départ du Buet par le hameau de la Poya, et le long de la rivière jusqu'au refuge de la Pierre à Bérard (et non Bernard), puis montée assez pentue jusqu'au sommet. Dénivellation 1770 m.

Inscription: Uniquement par email.

dès le 07.02.2018 avant le 10.03.2018

Limité à 12 participants

Stamm au local le 15.03.2018 à 19h00

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

Adjoint: Bernard Jeangros (079 659 48 08)

17.03 Tête de Ferret (par la Dotze) (2714 m)

PD



Belle course au dessus de la Fouly. 1200 de dénivellé, (environ 4h)

Inscription:

Uniquement par email.

dès le 07.02.2018 avant le 10.03.2018

Limité à 8 participants

Pas de stamm

Chef de course: Joël Musy (079 272 13 17)

Adjoint: Quentin Musy

Les courses - Section



18.03 Pointe de Tsavolires depuis St Martin (3068 m)

PD



Depuis St Martin on monte vers le pas de Lovègno. Après direction le col de Tsavolires et la montée vers le sommet via la crête direction NW. Dénivelé de 1500m

Inscription:

Uniquement par email.

dès le 14.02.2018 avant le 17.03.2018

Limité à 8 participants

Stamm au local le 22.03.2018 à 19h00

Chef de course: Filip van Hoomissen (079 676 12 81)

Adjoint: Joël Musy (079 272 13 17)

24.03-25.03 Bivouac dans la région de Gemmi (3146 m)

PD



Sortie bivouac hivernal haute montagne. Nuit sous tente vers 2500m. Deux sommets dans la région: Daubenhorn samedi (2942m, 730D+ depuis Gemmipass), puis Steghorn dimanche (3128m, 900D+). Téléphérique de Gemmi 17.- AR avec demi-tarif

Inscription:

Uniquement par email, dès le 14.02.2018 avant le 17.03.2018

Limité à 4 participants

Stamm au local le 22.03.2018 à 19h00

Chef de course: Mihai Martalogu (077 425 06 20)

Adjoint: Joël Musy (079 272 13 17)

24.03-25.03 Arpittettaz- pt.3575m

AD



départ de Zinal, 1675m, pour gagner la cabane Arpittettaz, 2786m, 1100m de dénivelé environ, 4 à 5 heures. Le dimanche on monte au pt 3575m en zig zag sur le glacier du Weisshorn, env 800m de dénivelé, 2 à 3 heures.

Belle course, cadre tranquille !

Inscription:

Uniquement par email, dès le 14.02.2018 avant le 17.03.2018

Limité à 12 participants

Stamm au local le 22.03.2018 à 19h00

Coût = CHF 70

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

Les courses - Section



07.04-08.04 La Fouly - Champex par les 5 cols (3300 m) D



Au menu du premier jour: col des Essettes, col de Crête-Sèche, col des Planereuses puis nuit à la cabane de Saleina. Le deuxième jour descente sur le glacier de Saleina, col des Plines, glacier du Trient puis col des Ecandies pour finir la descente sur Champex. Course MAGNIFIQUE (env. 2700+ sur 2 jours) avec portage et traversées de glaciers.

Inscription:

Uniquement par email.

dès le 28.02.2018 avant le 31.03.2018

Limité à 10 participants

Stamm au local le 05.04.2018 à 19h00

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

Adjoint: Nicolas Aeschmann (079 536 92 55)

27.04-29.04 Région Grand Paradis - Cima di Entrelor (Val d'Aoste) (4061 m) AD



Course de 3 jours dans le Val d'Aoste. Le programme sera précisé ultérieurement selon les possibilités d'hébergement et les conditions météo. Sommets potentiels: Cima di Entrelor, Punta Galisia, Grand Paradis, ... Une à 2 longues courses de plus de 1'500 m avec probable passage sur glacier.

Inscription:

Uniquement par email.

dès le 20.03.2018 avant le 20.04.2018

Limité à 10 participants

Stamm au local le 19.04.2018 à 19h00

Coût = CHF 150

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

Adjoint: Pierre Hanhart (079 607 95 53)

06.05 Cours escalade F



Cours escalade - Ouvert à tous. Les groupes seront formés en fonction du niveau et des attentes des participants. Au programme : jeudi soir au local, théorie sur les noeuds et l'escalade en sens large, matériel nécessaire en courses. Dimanche sur le terrain : exercices de cordes et escalade en second et en tête (si le temps le permet).

Inscription:

Uniquement par site internet.

dès le 29.03.2018 avant le 29.04.2018

Stamm au local le 03.05.2018 à 19h00

Chef de course: Daniel Beffa (079 250 94 10)

Gardiennage Cabane Arpitettaz

Saison HIVER-PRINTEMPS 2018

Semaine n°	du - au	Gardiens
WE	10 - 11 mars	IMFELD Pascal et Nicole
12	17 - 24 mars	STÄUBLI André et Marianne, PEZET Sylvette et CRETEGNY Pierre
13	24 - 31 mars	JEQUIER Michel et Yvette
14	31 mars - 7 avril	JEANGROS Isabelle et Bernard, FASEL Amandine et WIDMAYER Sacha
15	7 avril - 14 avril	SPAHNI Christian, PASCHE Olivier et Madeleine et MUSY Quentin
16	14 - 21 avril	MEYER Lydia et Roland et MUSY Quentin
17	21 - 28 avril	BESSE Jean-Claude et METZGER Eva
18	28 avril - 5 mai	GIRARDIN Pierre-Alain et KUBIAS Daniel

CABANE DE ROCHEFORT <i>Liste de gardiennage</i> 2018	Janvier	Février	Mars	Avril	
AUBERT Dominique		03-04		07-08	
BATTAGLIA Jean-Luc		10-11			
BAUMGARTNER Daniel		17-18			
DE LE COURT Brigitte & Frédéric			03-04		12
EAP Laurent		24-25			05
ELMER Herlinda & Manfred	20-21				
FASEL Jean-Jacques & Marie-Antoinette	06-07		24-25		
FAYET Nicole & GACHET Françoise	27-28			21-22	
FRAGNIERE Paola & ESSEIVA Muriel					19
KELLER philip & DECOSTERD Geneviève			10-11		
MISCHLER Pierre & SCHOENI Verena				14-15	
PARE Yannick				28-29	
SCHENKEL Roger & FORNELLI Elio	13-14		17-18		
TURIN Laurent & Aline					20
VINAY Chantal & DURUSSEL Laurent			31	01	
ZIMMERMANN Cédric & Josiane					

Corvées

Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
							08-09
	02-03					24-25	
			18-19		20-21		
12-13				29-30			
15-06	16-17			01-02			
	30	01		22-23			01-02
			11-12				22-23
		28-29			06-07		
19-20				15-16		17-18	
		07-08				03-04	
		21-22			27-28		
			25-26			10-11	
	09-10			08-09			
15-27			04-05				29-30
		14-15					15-16
	23-24				13-14		

Gardiennage Cabane Arpitettaz

Saison ETE 2018

Semaine n°	du - au	Gardiens
25	21-22 juin	Ouverture (Commission Arpitettaz)
26	23-30 juin	BRASEY Jean-Louis et BUFFET Charly
27	30 juin - 7 juillet	HANHART Roseline et JACCAUD Manu
28	7-14 juillet	FLUCKIGER Jac, ALLENDER Felix et ERSAM Raphaël
29	14-21 juillet	BURRI Werner et Catherine, MUELLER Urs et MICHELLOUD Edy
30	21-28 juillet	PERRIN Mireille, LASSER Hélène et CARRARD Andrée
31	28 juillet-4 août	BEFFA Daniel (camp AJ)
32	4-11 août	JEANGROS Isabelle et THUNER Sandra
33	11-18 août	JEANGROS Marine, BUFFAT Aurore et DOLIVO Isabelle
34	18-25 août	BRECHON Annie et MISCHLER Pierrot et Vreni
35	25 août-1er sept.	BESSE Jean-Claude et METZGER Eva
36	1-8 septembre	KUBIAS Liba et GIRARDIN Pierre-Alain
37	8-15 septembre	DE WUSTEMBERGER Elisabeth et OGUEY Alexandre
38	15-22 septembre	STÄUBLI André et Marianne
38	20-22 septembre	Fermeture (Commission Arpitettaz)



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

meeting point
mymmp.ch

LOCATION SKI, SNOWBOARD ET RAQUETTE / SERVICE ET ENTRETIEN

VELO / REPARATIONS TOUTES MARQUES

EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES VELO

SPECIALISTE UNIHOCKEY

Mariette Streit

NOUVEAU :
MASSAGE HAWAÏEN
LOMI-LOMI

En groupes :

- Do-in

Soins :

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



Nutrition :

ligne Kousmine et
Seignalet

- Ateliers Saveurs – Santé
- Conseils personnalisés

Mies

Tél. 079 579 54 58 • www.therapeutes-regionversoix.ch

du ski de rando

de l'alpinisme




de la grimpe....



et du voyage...



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



Votre partenaire pour atteindre les sommets!

Christophe Domenig, Spécialiste d'entreprise
T 022 775 05 52, christophe.domenig@mobiliere.ch

Agence Versoix
Denis Hostettler
Rue des Moulins 25
1290 Versoix
T 022 775 05 50
geneve@mobiliere.ch
mobiliere.ch/geneve

la Mobilière

000064

Les courses - Jeudistes



01.03 Raquette au Niremont (FR)

PD



Montée de la Goille aux Cerfs et descente par la Moille Vieille

+/-650 5h

Chef de course: Rita Brunner (rita.brunner@hotmail.com; 021 801 92 40)

08.03 Colomby de Gex en peaux de phoque

M



Depuis l'arrivée du télécabine des Crozets

+560m

Chef de course: Uli Christoph (uli.christoph@bluewin.ch; 022 361 11 52)

15.03 La Plaine - Satigny

F



La Paine-Dardagny-Malval par les bois de Roulave, repas aux Granges puis retour par les Bois de Peissy et gare de Satigny

+/-300m 4h

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

22.03 Circuit des Toblerones

F



Circuit dans le Bois de Chênes et les Toblerones

3h30 +/- 300m

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

29.03 Yverdon - Yvonand ou Cheyres p/JA

F



pic nic au refuge "JA"

4h-4h30

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

05.04 JA Autour de St-Maurice & visite Abbaye

F



Rando au Plateau de Vérossaz puis visite de l'Abbaye (1h30, 12.-/p)

+/-650m 4h.

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

12.04 Randonnée botanique au Vuache, F

F



Circuit en boucle depuis Chevrier, oratoire Ste Victoire, La Balme Nord, Le golet du Pey, La Cissette, Chevrier

4h +/-665m

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

19.04 Rando à l'Île St-Pierre

F



Aller p/Gampelen et retour depuis Erlach. Repas au resto.

4h30 +/-250m

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

Les courses - Jeudistes



03.05-04.05 Rando de 2 jours au Napf

F



Chemin de crête de l'Emmental bernois à l'Entlebuch lucernois, avec nuitée au sommet du Napf (auberge).

Inscription:

15.avr

j1 +450/-100m 4h30j2 +100/-550m 4h30

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

03.05 Dans la vallée de l'Intyamon,

M



Train jusqu'à gare de Pringy, retour de la gare de Montbovon. A la découverte des villages de Haute Gruyère : Du pont-qui-branle à Montbovon, le long de la Sarine. Antiques demeures à découvrir, sous la chaîne des Vanils.

ils.

16,5km +/-300m 5h.

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

DEF!
DEFFERARD EPICIER FROMAGER
TEL. 022 366 13 49
À BEGNINS

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

bandieri.ch

Votre garage à Bassins

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

Agences Toyota et Subaru - Partenaire Le Garage



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

www.raoulsport.ch

Raoul Sport
Nyon

**Location
& Vente**

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



13.01.2018 Le Châtillon (en remplacement de Praz de Cray)

Chef de course Pierre Adjoint Bernard, renfort Michel

Participants: Olivier, Verena, Manu, Bernard, Roseline, Isabelle, Sybille, Nicolas, Florin, Richard, Marianne, André, Andréas et Marie-Antoinette

Rendez-vous 7H00 aux Morettes, le bus de la section et deux voitures privées se répartissent la quinzaine de membres, direction le Col des Mosses où le soleil et un petit café sont au rendez-vous. Nos chefs décident que le départ de la course se fera depuis L'Etivaz, c'est donc de là que se forment trois groupes, les rapides, les toujours rapides et les lents. Très vite, nous constatons une neige lavée par la pluie et verglacée, les couteaux s'avèrent rapidement nécessaires. Mais bon dieu que ces 300 mètres de dénivelé nous donnent du fil à retordre, quelques uns d'entre nous purent constater la dureté de cette neige au contact de leurs fesses. Nous avons pris pas mal de retard, et la fatigue de quelques uns, pour qui c'était la première sortie se fit ressentir à la mi parcours, de là nous regardons le sommet loin, très loin du Châtillon, encore 800 mètres de dénivelé. Bernard nous motive en nous montrant une bosse là-haut bien ensoleillée, et nous voilà repartis, nous rattrapons même quelques rapides. Au point 2022 Lué Bo les chefs de course décident que se sera le sommet du jour. Une belle descente nous fit oublier le départ scabreux, d'autant que les gentils chauffeurs, Pierre, Bernard Thuner et André, s'en iront affronter la dernière pente toujours verglacée et vinrent nous chercher entre L'Etivaz et le Col des Mosses. Un grand merci à Pierre, Bernard et Michel pour leur aide et leur patience.

Marie - A. Fasel

14.01.2018 Cascade de glace (Anzère)

Comme chaque année, Frank nous fait découvrir le monde magique de la glace. Cette fois ci c'est à Anzère, où une cascade artificielle est installée à peine quelques dizaines de mètres de l'arrivée du télécabine. Mais quelques dizaines de mètres suffissent pour nous isoler du va-et-vient des skieurs, et nous nous trouvons vite plongés dans un autre monde. Nous laissons les sacs dans une "chambre" derrière un rideau de glace, et partons à la découverte des voies. Il y a des voies faciles tout en glace, des voies moins faciles, des voies mixtes glace/rocher, et même une voie... surprise.

Etonnamment pour un dimanche bien ensoleillé, à part notre groupe de 8, il n'y a que deux autres petits groupes, ce qui fait qu'il n'a pas beaucoup d'attente, et c'est vite nos bras qui limitent. Ce qui arrange bien Frank, son but déclaré étant qu'il n'y ait personne qui n'a pas mal aux bras le jour d'après!

Souvenirs partagés

Une belle journée à découvrir les diverses facettes de la glace, qui se transforme à vue d'oeil pendant la journée, et qui présente tellement de formes bien différentes les unes de l'autre (mince, solide, cassante, mélangée à la neige, en rideaux, colonnes, etc.).
Merci Frank!

Mihai

20.01.2018 Six Blanc depuis Commeire

Dès le jeudi soir au stamm, les prévisions météo et neige amenaient à revoir la destination, initialement prévue au Col du Jorat. Finalement, le samedi matin sur le parking des Morettes, 12 randonneurs motivés et confiants se retrouvent. Direction le Six Blanc. Passé Orsières, dans le grand lacet qui se dirige vers Liddes, on emprunte une route étroite jusqu'à Commeire. On n'y vient pas par hasard ! Le bus de la section bien chargé et conduit avec maestria, grimpe bien sur la route partiellement enneigée.

Les 2 groupes formés autour de Bernard et Pierre s'élancent sur un chemin à travers la forêt. La montée est déjà très agréable lorsque soudain le soleil fait son apparition. Bonne pioche ! L'analyse détaillée des données météo et le choix de la course font quelque peu penser à Tintin et le Temple du soleil en convoquant l'astre du jour.

Première pause à la sortie de la forêt. Nous continuons ensuite tranquillement dans la prairie en pente régulière jusqu'au Col de Chargerat. Tiens, nous croisons des randonneurs se dirigeant vers le Mont Brulé sur notre droite. Ils viennent de l'autre versant. Ont-ils emprunté les installations de Bruson dont la dernière n'est qu'à quelques centaines de mètres du Col ? En tout cas, superbe vue sur Verbier depuis le Col.

Nous nous dirigeons vers le Six Blanc à quelques mètres au dessus de nous lorsque le vent se lève, l'horizon se bouche et déjà plus de Verbier à regarder. Il est temps de redescendre. Les premiers mètres se font un peu dans le blanc. Puis, la visibilité revient et nous sommes récompensés par une magnifique descente dans des champs de profonde fraîche et quelques pentes bien sympathiques. Nous arrivons à skier jusqu'en contrebas du village de Commeire et nous nous restaurons pour ceux qui ne l'avait pas déjà fait au Col.

Il neige déjà bien alors que nous reprenons la route et les précipitations





s'intensifient lorsque nous regagnons Prangins. Le plaisir de la sortie est d'une certaine manière accentué par l'opportunité saisie de la fenêtre météo /neige. Bravo et merci aux chefs de course.

Philippe (rapporteur), Sylvette, Marie-Antoinette, Marceline, Magi, Roseline, Isabelle, Bernard T., Olivier et Roland

PS : Eléments techniques de la sortie. Non pas coordonnées GPS ou altitude, courbes de niveaux... mais plus important : 1° Stop café à l'aller au « Café Sembracher » malheureusement plus de croissant, 2° Pot de retour au « Catogne » (Entre Orsières et Sembracher) avec la bière du Saint Bernard (brassée dans le Val d'Aoste), choix de brune, blonde ou blanche, pas mal du tout.

20.01.2018, Les Monts Chevreuils

20 janvier 2018, au programme on peut lire *Tour d'Anzeide* mais la météo en a décidé autrement. En effet, la neige tombée en quantité a coloré le bulletin avalanche de rouge strillé. Le danger nous invite à revoir nos projets plusieurs possibilités ont été envisagées. Le choix de la course s'est finalement porté pour la région du Pays d'Enhaut et de chausser les skis pour atteindre *les Monts Chevreuils*.

Tous présent au rendez-vous au QG des Morettes, chacun prend place dans les voitures. (et non pas dans le bus, dans lequel j'avais déposé mes skis, mais qui ne partait pas au même endroit ...fort heureusement le chef de course de l'autre course, l'œil attentif m'a signalé mon erreur.)

Au bistrot du village des Moulins, nous partageons un café en commun afin de prendre le temps de faire connaissance ou de prendre des nouvelles de chacun, évaluer les humeurs et la motivation des participants ou encore profiter d'un arrêt WC avant d'attaquer nos quelques 860 m de dénivelé.

Clac, Clac les skis aux pieds, nous nous élançons, prêt à entamer la montée. Gaïa, notre mascotte, est déjà au taquet et nous met plusieurs longueurs d'avance. Son énergie et sa zen attitude nous motive dans notre avancée. Quelques collants-pipettes nous dépassent. Mais au final, nous les retrouverons au restaurant en haut, alors pourquoi se presser ?! J

Souvenirs partagés



Au sommet, nous attend un vent qui fait voler les peaux que nous essayons de ranger dans le sac, certains prennent l'option de se mettre à l'abri un peu plus bas. Mais d'autres affrontent les éléments, les mains au froid. C'est sympa, ça fait guerrier-aventurier J.

La pause sandwich, soupe, cervelas, bière etc est pris au chaud autour d'une grande tablée. La descente s'annonce belle et elle le sera.

En résumé, une fort chouette journée ! Merci aux chefs de courses et aux participants.

Marion

21.01.2018 Tour de Famelon en raquettes

Ce matin, étant donné que le danger d'avalanches était au niveau 4, nous n'avions pas vraiment grand espoir d'atteindre le sommet du Famelon. Néanmoins, cinq raquettes (malheureusement, deux participants ont dû renoncer) courageux et motivés ont bravé la neige mouillée pour se rendre en train et en bus jusqu'à La Comballaz, Le Pilet.



À tour de rôle, tout le monde a participé à faire la trace dans une neige lourde et profonde. Tous les chefs de meute étaient d'accord que l'effort n'était pas négligeable, et réchauffait très rapidement leur corps !

Nous avons emprunté un itinéraire un peu plus tortueux que celui prévu à l'origine, ceci afin d'éviter la pente potentiellement dangereuse du Mont d'Or. Il nous a fallu environ deux heures et demie pour atteindre la Pierre du Moëllé, où nous avons pique-niqué sur la terrasse du restaurant qui était malheureusement fermé.

Après un débat engagé mais très court, la décision est tombée à l'unanimité (moins une voix contrarienne, qui restera secrète...) de descendre sur Le Sépey, où nous avons profité de la chaleur du bistrot pour dégeler.

Souvenirs partagés



En rentrant, nous avons vu le danger d'avalanches augmenter au niveau 5. C'était effectivement pour nous le bon moment pour prendre le chemin du retour !

Un grand MERCI à Philip pour cette belle journée remplie de bonne humeur et son organisation parfaite !

27-28.01.2018 Week-end Hors Piste aux Marécottes

C'est avec une fine équipe composée de 23 participants, 4 chefs de course: Barbora Pisanova, Thierry Valet, Didier Déjean, Christian Spahni et un guide Vincent Banderet que nous nous sommes dirigés sur le magnifique domaine des Marécottes. C'est dans la bonne humeur et motivés, dans un rythme presque militaire, que nous sommes arrivés comme prévu au programme à l'ouverture de la télécabine pour profiter au maximum de skier par cette belle journée ensoleillée.

En haut des pistes, nous formions 3 groupes en fonctions de notre niveau de ski. La neige est bonne, le soleil brille et nous profitons pour les uns d'apprendre à skier hors piste (fou rire à faire le gorille) et pour les autres de s'éclater sur le domaine. 13h, on se retrouve tous ensemble et après un ravitaillement bien mérité, moment d'enseignement de Vincent qui nous avait soigneusement concocté un trou pour nous montrer les différents manteaux neigeux. L'après-midi, nous formions à nouveau 3 groupes: 2 groupes resteront sur les pistes et un groupe mettra les peaux pour une jolie balade d'initiation au ski de randonnée.

Le soir, nous nous retrouvons tous à l'auberge du Rocher pour un sympathique apéro dans une bonne ambiance. C'est après une délicieuse fondue, meringue double crème et prune/mirabelle généreusement servie dans des verres à vin que nous nous attaquons à la partie théorique sur les avalanches. Ayant perdu signe de vie de Vincent, Thierry prend l'initiative de commencer le cours. Vincent nous rejoint pour la suite et nous partage ses connaissances expertes sur le sujet. Pour ceux qui auront réussi à garder les yeux ouverts, nous avons tous beaucoup appris, merci Vincent!

Le lendemain, nous nous retrouvons à 7h30 pour déjeuner avant de mettre le cap pour le col de la Golette. Tant attendu pour certains, cauchemardé par d'autres, nous nous mettons en file indienne et passons l'ascension sportive du col. Malgré quelques incidents de ski perdu et éboulis de neiges, nous arrivons tous entiers avec

Souvenirs partagés



notre matériel au complet à l'arrivée. Une superbe vue et excellente condition neigeuses nous accompagneront toute la journée.

Fin de l'après-midi, le col de la Golette nous attend à nouveau mais cette fois c'est avec une corde et file d'attente oblige (chausser les skis en pente n'est pas chose facile pour tout le monde)...c'est de justesse que nous arrivons tous à l'heure pour reprendre le train pour les uns et la route pour les autres. C'est courbaturés et pour certains meurtris par nos chutes mais l'esprit joyeux et tête remplie de souvenirs et de belles rencontres que nous prenons un petit apéro dans le train afin de prendre congé les uns des autres.

Merci encore à Barbora et Thierry pour ce mémorable week-end parfaitement organisé, cheers!

Lorène



**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

Chez Philou

Philippe GRANGE

**Grand-Rue
1268 Begnins**

Tél. 022 366 13 14

Fax 022 366 30 60

SBS SPORT
SERVICE
www.sbsport.ch





Osez l'ail des ours !

A la fin de l'hiver et au début du printemps, l'AIL des OURS enivre d'effluves bien caractéristiques.

Cette plante, à fleurs blanches, de 20 à 50 cm. de haut, pousse en vastes colonies, dans des endroits ombragés et humides ou le long des ruisseaux. Les premières feuilles apparaissent vers les mois de février et mars ; les boutons floraux vers le mois d'avril ; les fleurs blanches, à 6 pétales, entre avril et juin. Durant les quelques semaines de floraisons, l'ail des ours constitue une source de nourriture pour de nombreux pollinisateurs. Riche en nectar et en pollen, cette plante mellifère présente un intérêt apicole non négligeable !

Ces pétales blanches, à ne pas confondre avec celles de la colchique, toxique, mais qui sont roses à 3 pétales tandis que celles du muguet sont blanches, mais en forme de clochette, en grappe, tout le long d'une tige centrale. Pour l'identifier avec sûreté : brisez la feuille de base, vous reconnaîtrez certainement l'arôme particulier de l'ail !

Connu depuis les Celtes et les Germains, on lui attribue de vertus magiques : les femmes enceintes le portaient, dit-on, dans leurs poches pour protéger l'enfant à naître. De fait, ses principes sont identiques à ceux de l'ail, mais à des concentrations supérieures. Cet ail des ours est utilisé pour faire baisser la pression artérielle, pour stimuler la circulation sanguine. Recommandé aussi en cas d'athérosclérose, d'arthrite, de rhumatismes. Depuis quelques années, il a retrouvé une nouvelle popularité du fait de sa haute teneur en vitamine C et de ses propriétés amaigrissantes.

La plante se multiplie grâce à ses bulbes. Pour une récolte raisonnable, il suffit de couper les feuilles à la base en laissant les bulbes en place : Merci de ne prélevez que ce dont vous avez besoin pour votre consommation personnelle... A noter que cette plante est très facile à cultiver en jardin !

Recette d'un pesto : Dans un contenant approprié, mixez 150 g de feuilles d'ail des ours + 100 ml d'huile d'olive. Une fois mixées, ajoutez 50 g de parmesan ou de pecorino + 50 g de poudre d'amandes ou de pignons. Mélangez à la fourchette, assaisonnez avec sel, poivre, rajoutez de l'huile de d'olive jusqu'à la texture désirée. Bon appétit.

Jean Brésilley

Remise des textes

pour le prochain bulletin (no. 2/2018 - parution mi-mai)

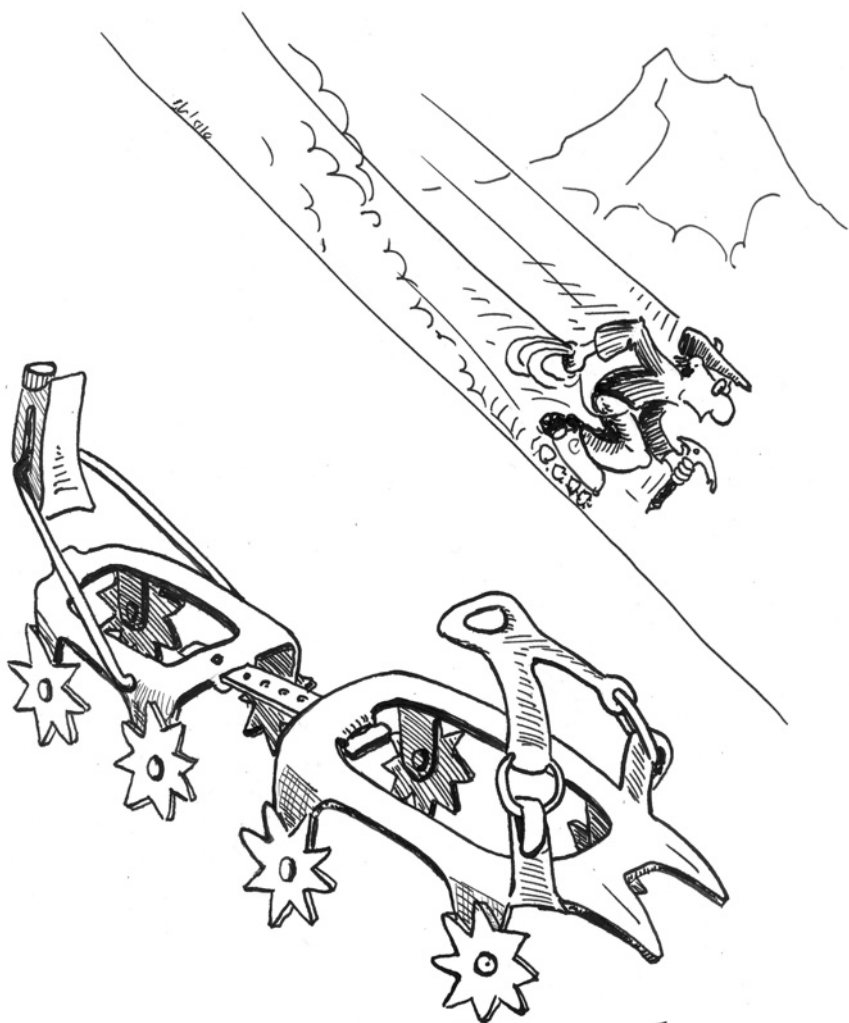
14.04.2018

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

bulletin@cas-la-dole.ch

Merci !

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.

P.P.

1260 Nyon

LA POSTE 

Retour:

CAS Section La Dôle

1260 Nyon

ROCHEFORT



1'390 m - coord. 500.720/146.870

1 h à pied de St-Cergue

1/4 h de la place de parc

ARPITETTAZ



2'786 m - coord. 618.600/105.560

4 h à pied de Zinal

Tél. cabane 027/ 475 40 28

Visitez nos cabanes!

Visitez nos cabanes!



IMPRIMERIE DE BEAULIEU SA

Successeur de Favre et Pittet SA

Visitez notre nouveau site internet
www.imprimerie-beaulieu.ch

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