

BULLETIN

No 3/2018

Club Alpin Suisse
section La Dôle



Perrons de Vallorcine, juin 2018

SECTION LA DÔLE

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



Editorial

La montagne a toujours été une source d'inspiration pour les artistes. Peintres et écrivains se sont souvent entourés de magnifiques paysages, à l'image de l'illustre peintre suisse Ferdinand Hodler. Tout comme ce dernier, les membres du CAS ressentent l'appel des grands espaces, qui se doit d'être assouvi afin de préserver leur équilibre. Cette attirance serait réductrice si elle ne se résumait uniquement qu'à sa beauté. Lorsque l'on rejoint un club de montagne, ce n'est pas non plus juste pour le sport, mais pour une multitude de raisons possibles, qui aboutissent à diversifier « l'esprit montagnard », car tout le monde ne s'identifie pas aux « collants pipettes ». Les disciplines sportives multiples sont peut-être



Bulletin CAS, Section La Dôle

Septembre 2018

No 3, 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	3-5
Comité et commissions	6
Convocation Assemblée	8-10
Communications	14-15
Rapports Assemblée	17-20
Les courses: Section	22-23
Jeudistes	24-25
Souvenirs partagés	27-56
Recrutement	58
Délai remise des textes	58



initialement la source d'une inscription au CAS. La randonnée, l'escalade, l'alpinisme, le dry-tooling, la cascade de glace, le canyoning, et j'en passe, sont autant d'activités passionnantes, exigeantes, riches en défis et motivantes pour rejoindre une section.

L'attrait pour la montagne regroupe aussi une palette d'autres thématiques, qui font la richesse et la diversité d'une sortie en montagne. La botanique, la faune, l'ornithologie, la minéralogie, la géologie, la cueillette, en sont des exemples, dont un seul d'entre eux mérite de chausser ses chaussures de rando.

On constate que les activités exercées aux cœurs de nos montagnes peuvent l'être

sans limite d'âge. Sensibiliser les enfants, dès leur plus jeune âge, à ce que la nature met à disposition, et les initier progressivement aux activités sportives, est ce qu'offre notre section, par l'intermédiaire de l'ALPFAM. Dans un cadre familial, des activités sont proposées au rythme des saisons. Elles sont adaptées aux âges des enfants, selon les inscriptions, ou alors le niveau est annoncé dans le programme. Partager des activités avec d'autres enfants crée une synergie et une émulation souvent bienvenue pour, par exemple, parvenir à boucler une randonnée, qui pourrait s'éterniser et tirer les nerfs des adultes, voire les larmes des enfants ...



Si en tant que père ou mère de famille vous désirez partager vos envies de plein air, vous pouvez sans autre organiser/coorganiser une journée ou un week-end et prendre contact avec moi afin d'en discuter.

Je me réjouis de découvrir vos intérêts de part et d'autre de l'organisation du programme de L'ALPFAM de l'an prochain, qui permettra, j'en suis sûr, de passer d'excellents moments de rencontres et de partages dans la thématique et philosophie sportive du CAS.

Bonne lecture et au plaisir de vous lire !

Laurent Amiet

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

SBS SPORT
SERVICE
www.sbsport.ch





RXTREM Julbo

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



Convocation

Assemblée ordinaire

Samedi 22 septembre 2018 à 18h00

Cabane de Rochefort (St-Cergue)

Ordre du jour :

1. Communications du comité
2. Présentation des nouveaux membres
3. Propositions individuelles et diverses.

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

Venez nombreux !

Convocation assemblée



Assemblée générale 2018



Samedi 17 Novembre 2018 à 17h00 à la salle du Conseil de Prangins (Place du Village)

À 19:00, l'assemblée sera suivie d'un apéritif et, dès 20:00, le souper annuel avec animation.

Prix du menu : Adultes CHF 26.- OJ/AJ CHF 16.- Enfants CHF 12.-

Inscriptions auprès de Roseline Hanhart, rose-line@bluewin.ch ou au 079 611.78.25

www.raoulsport.ch

Raoul Sport

Nyon

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



Vol-bivouac dans le Vallon de Réchy, juin 2018



SKIS DE RANDO : UNE OCCASION EXTRA

- Tu es une clubiste désirant débiter le ski de rando l'hiver prochain
- Tu mesures entre 155 et 170 cm de haut
- Tu ne souhaites pas te ruiner pour tes premières expériences à peaux de phoque

Alors voilà ce qu'il te faut :



Skis d'occasion ATOMIC Aspect, 158 cm, très bon état, service entretien effectué

Avec fixation Dynafit équipée de stopper (ce qui se fait de mieux), peaux de phoque usagées mais en bon état. Valeur totale à neuf (env. 1300 Fr.).

Prix : à discuter (tél. 022 361 43 04 ou 079 511 02 02)

André Stäubli



**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

Chez Philou

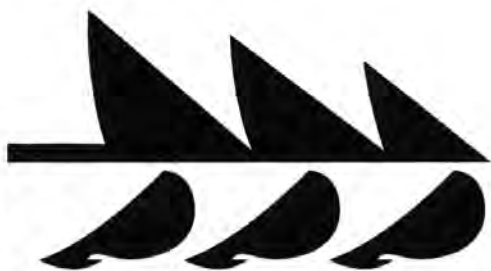
Philippe GRANGE

**Grand-Rue
1268 Begnins**

Tél. 022 366 13 14

Fax 022 366 30 60

**ASSOCIATION GENEVAY
GUENIN**



**ABATTAGE · ÉLAGAGE
BOIS DE CHEMINÉE**

LA RAVIÈRE · 1269 BASSINS

022 / 366 15 46 · 022 / 366 46 43

Arpitettaz



Gardiennage de la cabane Arpitettaz

Des gardiens bénévoles assurent l'accueil des visiteurs de la cabane Arpitettaz en hiver de fin mars à début mai et en été de fin juin à fin septembre. Pendant une vingtaine de semaines, des équipes de 2 à 3 personnes accueillent les visiteurs, font la cuisine, entretiennent la cabane, ... Chaque semaine, une nouvelle équipe prend la relève.



J'invite les personnes intéressées par cette activité et qui n'ont jamais gardienné à une séance d'information le **mercredi 3 octobre 2018 à 20h00 au local de la section** (rue des Moulins 13, Nyon). En cas d'intérêt, prière de s'annoncer au plus tard le 28 septembre auprès du soussigné, par e-mail ou par téléphone.

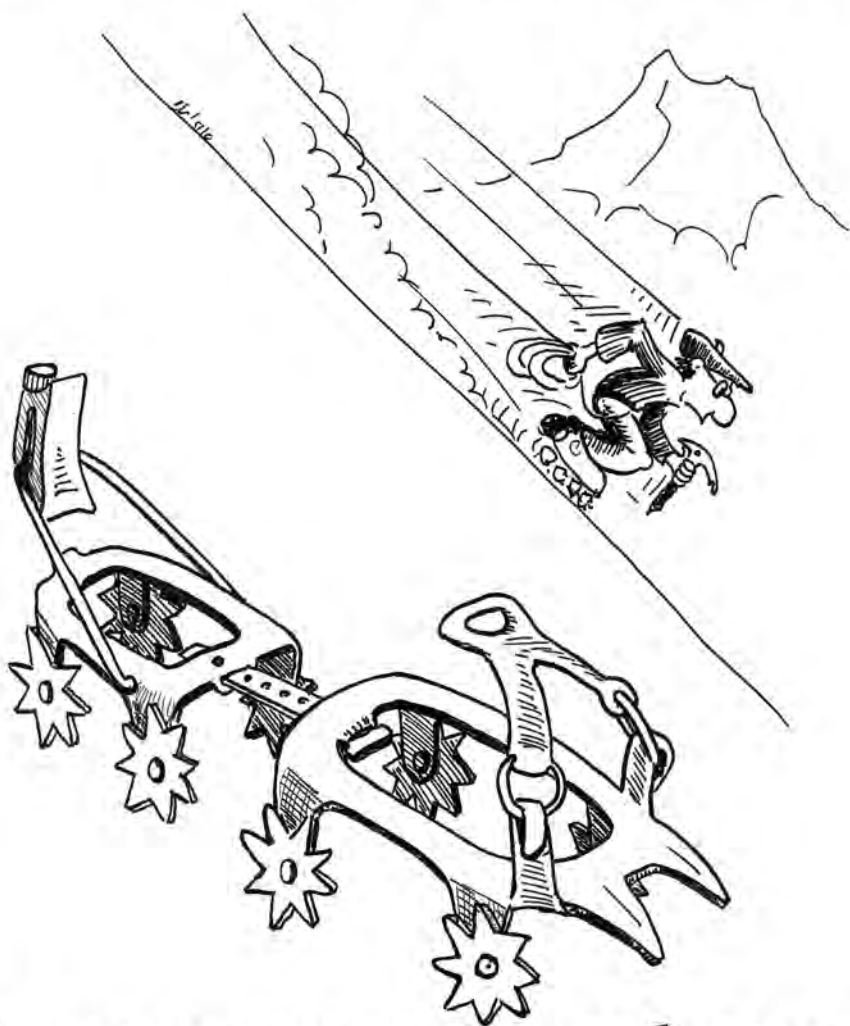
Bernard Jeangros

Responsable Arpitettaz

cabane@arpitettaz.ch

079 175 81 52

Pour accélérer vos descentes



Le crampon à roulettes évidemment chez **CACTUS SPORTS**

6 rue du Pont Neuf, 1227 Carouge, 022.300.3001
atelier : 022.301.74.33, lu-ve : 9-19h., sa.:10-16h.



PV Assemblée extra-muros

Jeudi 31 mai 2018 – Brasserie Cap'taine à Nyon

Cette année c'est la brasserie Nyonnaise Cap'taine Mousse qui nous accueille pour notre assemblée extra-muros. Rocco Rondi, président, ouvre la séance à 19h10.

Membres du comité présents:

Barbara Aeschimann, gestion des membres / Daniel Baumgartner, vice-président / Daniel Beffa, commission des courses / Annie Bréchon, secrétaire / Jac Flückiger, bulletin / Bernard Jeangros, cabane Arpitettaz / Rocco Rondi, président

Membres du comité excusés:

Laurent Amiet, Alpfam / Jean-Luc Battaglia, cabane Rochefort / Sibylle Dürst, trésorerie / Claude Pilloud, environnement / Manuel Froidevaux, AJ / Fabien Meylan, OJ / Doris Genoud local et culture/animation / Albert Rusterholz, jeudistes / Stéphane Chiovini, colonne de secours

ORDRE DU JOUR

- Communications du comité
- Poste à repourvoir à la commission «bulletin»
- Présentation des nouveaux membres
- Propositions individuelles et diverses
- Visite de la brasserie
- Clôture et dégustation

Rapports assemblée



1- Communications du comité

Daniel Baumgartner, vice-président, a participé à l'assemblée des délégués romands le 17 mai dernier à Yverdon. En préambule à l'assemblée des délégués du 9 juin à Brugg, il partage les informations suivantes qui seront soumises pour approbation:

- Comptes 2017

Une perte de CHF 300'000 est annoncée pour l'exercice 2017 principalement causée par:

- a) croissance des membres inférieure aux prévisions = cotisations surestimées
- b) revenu lié aux éditions à la baisse
- d) coûts de l'événement «Live on Ice» de Zurich à fin 2017

La situation financière du Club Alpin Suisse reste néanmoins stable et saine.

- Projets de numérisation

Les projets «Suisse Alpine 2020» ainsi que le nouveau site du CAS - appelé CAS+ - progressent dans les délais. Ces deux nouveautés seront disponibles avant la fin de l'année et une version beta est déjà disponible. Le portail du CAS comprendra un lien direct pour accéder à Suisse Alpine 2020 pour lequel un abonnement de 3 mois d'essai sera proposé.

- Les cabanes du CAS

La cabane des Diablerets restera dans les mains du CAS et devient la propriété de la section Jaman qui l'a rachetée.

La section de Saas demande l'intégration du bivouac Cresta au sein du CAS.

- Admission des associations à but spécifique

Le projet pilote de centre régional CAS d'alpinisme Est a été lancé en janvier 2018 avec pour objectif de promouvoir l'alpinisme et le ski de randonnée auprès des jeunes.

- Planification pluriannuelle

Le comité central informera les délégués sur cette planification ainsi que sur le plan financier 2019/2010

- Elections

Rapports assemblée



Le mandat de Roberto Alberio (commission de gestion) arrive à terme ; il se représente pour 3 ans.

Deux postes seront à repourvoir :

- Responsable compétition, en remplacement de M. Weber
- Barbara Stüssi termine son mandat à la commission de gestion

- Nouvelle section

Actuelle sous-section de Bienne, la section de Morat/Murten devrait faire son entrée au CAS.

- Prochaine assemblée des délégués

C'est au Tessin en date des 15 et 16 juin 2019 que se tiendra la prochaine assemblée des délégués en parallèle à la Fête centrale du CAS.

2- Commission Bulletin

Mihai Martalogu va malheureusement quitter la commission. Nous sommes donc à la recherche d'un(e) remplaçant(e) à l'aise avec les outils informatiques de mise-en-page (idéalement INDESIGN).

3- Présentation des nouveaux membres

Bienvenue aux nouveaux membres présents à l'assemblée:

<u>Nom</u>	<u>Prénom</u>	<u>Status</u>
Arnoux	Marielyne	Individuel
Beutler	Anna	Individuel
Charles	Bastien	Jeunesse
Genier	Yves	Individuel
Heuger	Sabine	Individuel
Jammet-Reynald	Marie	Individuel
Moore	Christopher et Mia	Famille
Murphy	Tanya, Niall, Aaron, Naomi et Zeb	Famille
Odermatt	Nicolas	Individuel
Oustin	Verena	Individuel
Reulen Langel	Stijntje	Individuel



4- Divers et propositions individuelles

Aucune

La séance est levée à 19h40.

Guidés par un dynamique Jérôme Bachelard, nous visitons avec intérêt cette brasserie moderne et fonctionnelle. Dégustation oblige et nous voilà conquis par une blonde ou une brune. BRAVO à deux jeunes frères enthousiastes, compétents, sympathiques et engagés tant au niveau environnemental que social. Bon vent à Cap'taine Mousse!



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



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

Les courses - Section



22.09-23.09 Cours sauvetage Section Prévôtoise

F

Ce cours s'adresse aussi bien aux alpinistes "traditionnels" qu'aux grimpeurs. Un programme spécifique existe pour chaque groupe. Précisons encore que les participants sont répartis en groupes définis selon le niveau de compétences de chacun, du débutant au pratiquant confirmé. Le cours aborde entre autres les noeuds de base, les techniques de sauvetages improvisés, en particulier les fameux mouflages, etc. Divers conseils sur le matériel sont également dispensés.

Inscription: Inscription sur le site de la Prévôtoise.

Pas de stamm

Chef de course: Frank Bussink (079 922 44 74)



29.09 Dent de Morcles (2969 m)

PD

Cette belle randonnée de fin d'été vous permet de découvrir et vous familiariser avec l'endroit Ovronnaz - Col de Fenestral - Dent de Morcles pour y être à l'aise plus tard en hiver en sorties en peaux :-). Attention: bon marcheur (1548 m de déniv / grande distance / passages délicats) SwissTopo 1/25000 - 1305 Dent de Morcles

Inscription: Uniquement par email. dès le 22.08.2018 avant le 22.09.2018 Limité à 6 participants

Stamm au local le 27.09.2018 à 19h00

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



06.10 Bovonne, Sortie anciens présidents (1671 m)

F

Sortie plaisir réservée aux anciens président(e)s de la section. Durée de marche région Bovonne selon possibilités de chacun. Repas convivial au chalet de 2 ancien(ne)s président(e)s.

Inscription: Uniquement par email. dès le 29.08.2018 avant le 29.09.2018 Limité à 13 participants

Pas de stamm

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

Adjoint: Marianne Stäubli (022 361 43 04)

Les courses - Section



11.11 Sortie Dry Tooling

AD

Sortie Dry Tooling. Lieu à définir

Inscription: Uniquement par email. dès le 04.10.2018 avant le 04.11.2018

Pas de stamm

Chef de course: Frank Bussink (079 922 44 74)



Chabloz, Chiovini
et Associés Sàrl

1183 Bursins
021 824 15 47
info@pikbois.ch

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

Isolant éco-responsable



Les courses - Jeudistes



27.09 Du côté de la Tourche par Javerne

PD

De l'alpage de Javerne à la jolie cabane de la Tourche en suivant la crête jusqu'à la Croix. Vue panoramique sur la vallée du Rhône. Retour par le vallon.

4h30 +/-600m

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



04.10 Broc-Charmey par les gorges

PD

Magnifique rando d'automne par les gorges de la Jogne et du Motélon, avec en prime les meringues

6h ± 900m

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



04.10 Le Chasseron

F

Belle balade d'automne depuis Ste-Croix

+/-590 3h30

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



11.10 D'Allières aux Avants par col de Jaman

PD

sur la route historique des messagers à pied du 18^e siècle.

5h 760+/-790-

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



18.10 Par monts et Lavaux

F

16 km avec repas midi au resto à midi et évent. visite d'une cave

+/-560m 4h30

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



25.10 Rencontre jeudiste à Rochefort

F

Séance annuelle et repas

Les courses - Jeudistes



+/-500m 3h.aller

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



30.10-06.11 La Palma, Îles Canaries

PD

5 courses au programme, selon météo, limité à 12 personnes, env. CHF1200 avec vol, possibilité de prolonger le séjour (Vol avec Iberia)

Inscription: 31.janv

5-6h/j, 500-1000m/j

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



08.11 Fondation p/ chien guides d'aveugles

F

Rando jusqu'à Brenles puis visite à la FRpCGA : Film "Les yeux de son Maître" , questions, réponses, visite de l'installation

+/-150m 2h

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

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

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



meeting point
mymmp.ch

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

LOCATION SKI, SNOWBOARD ET RAQUETTE / SERVICE ET ENTRETIEN

VELO / REPARATIONS TOUTES MARQUES

EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES VELO

SPECIALISTE UNIHOCKEY

Souvenirs partagés

24-25.03.2018 Bivouac à la Gemmi

C'est par une journée ensoleillée qui débute notre périple sur le plateau de la Gemmi. À 9h30, la cabine nous hisse au point de départ pour le Daubenhorn, sommet que nous atteindrons sans encombre vers 11h30. Un pique-nique plus tard, nous voilà d'aplomb pour aller chercher un coin sauvage, loin du monde, et y poser notre bivouac, quelque part à l'est de la Lämmerenhütte, au pied du Wildstrubel. Nous sommes tous excités à l'idée de dompter un endroit si hostile!



À l'approche de l'emplacement propice à cette nuit soigneusement isolée, quelque chose nous dérange. Nous rigolons à la vue de petits drapeaux qui bordent notre progression: "Tu es venu mettre des balises, Mihai, de peur qu'on se perde?". Rire jaune car le doute s'installe. On trouve le planteur un peu plus loin avec la réponse redoutée: "Oh oui, demain, à 4h30 du matin, 300 coureurs participeront au Kandersteg ski marathon". L'image de notre idylle piétiné aussi tôt le matin nous fait horreur. Nous prenons la tangente pour nous réfugier plus au fond du vallon.

Le bivouac est défini par son caractère temporaire et rudimentaire. Lorsque celui-ci se pratique à 2600m d'altitude, sur un glacier, il n'y a pas de doute sur le fait qu'on ne va pas y rester longtemps. En revanche, le bivouac moderne n'a rien

d'élémentaire. Nous sortons tous nos gadgets les plus sophistiqués, pour y cuire, y éclairer, s'y asseoir, y déguster, s'y allonger. Chacun sa technique, son gadget, son truc.



Lorsque la nuit tombe et que le froid mord, il n'y a plus d'artifice. C'est alors qu'il n'y a



plus d'autre choix que de bouger pour se réchauffer. Et voilà que ça pèle... et puis ça creuse. Des chaises, des tables... un puits, dont la profondeur est notre thermomètre. Peut-être 3m lorsque nous atteignons enfin une température décente? Mais nous trouvons enfin le sommeil.

Au matin, nous observons de loin l'absurde caravane des coureurs dans un silence de glace. Ce n'est pas un spectacle très captivant, et le froid aidant, nous plions rapidement bagage pour le Wildstrubel. Nous trouvons le sommet dans un brouillard décevant. De retour à la voiture, le soleil balaie les affres de la nuit glaciale et nous voilà heureux d'avoir partagé une expérience aussi prenante!

Merci à Mihai de proposer ces courses originales !

Chef de course : Mihai, Joël

Participants : Yannik, Florin

02.06.2018 Colomby de Gex

19km, dénivelé 1300m

Arrivée de bon matin au point de rendez-vous dans la forêt au-dessus de Gex. Il n'est que 7h45 et il fait déjà 18 degrés, mais tout le monde est là (Francesca, Sandrine, Laurence, Bernard, Nicolas, André, Tanya notre cheffe de course et moi-même) pleins d'entrain et de bonne humeur. Nous sommes rapidement dans le vif du sujet, car après un petit échauffement sur une route forestière, le sentier grimpe dans la forêt. Le terrain est humide et quelque peu glissant, mais malgré la pente, les conversations s'égrènent dans le bois : tout le monde est en forme !

Au bout de 500m de dénivelé, nous arrivons à un premier dégagement qui nous permet d'admirer une vue panoramique sur le lac. Puis nous repartons dans la forêt

Souvenirs partagés



parsemée de cytises jusqu'à déboucher sur l'alpage de Branveau où nous avons la chance de voir quelques chamois couchés ou en balade sur les pentes avoisinantes. Le chemin recommence à grimper à travers des alpages où nous pouvons admirer une multitude de fleurs : anémones, pensées, coucous, boutons d'or, trolls d'Europe ou géraniums des bois. Avec le vert vif de l'herbe de printemps c'est un festival de couleurs bucolique. Mais la brume vient jouer les troubles fêtes et quand nous atteignons le sommet après environ 3h de montée, nous ne voyons plus le lac et devons nous contenter de la vue sur l'autre versant où alternent petits monts et bourgs du Jura français.

Sur le sommet du Colomby de Gex trône une étrange structure métallique qui évoque une version fortement rétrécie de la Tour Eiffel ou un derrick texan. Comme nous l'explique Tanya, c'est en fait une œuvre d'art ??? Question d'appréciation... Après une rapide collation - il fait frais - nous abordons le chemin des crêtes qui doit nous emmener en-dessous de col de la Faucille où nous aborderons la descente. Le soleil joue à cache cache avec les nuages, mais nous avons quand même le plaisir d'admirer le panorama grandiose ! Sans contester le point fort de cette sortie : une vue spectaculaire sur le lac, jet d'eau de Genève compris qui nous accompagnera également pendant notre pause pique-nique. L'ambiance est bonne et nous avons même l'occasion d'apercevoir furtivement l'antenne de la Barillette, que le vent a fait sortir des nuages. Francesca prend des photos souvenirs de notre groupe, non



Souvenirs partagés



sans avoir maille à partir avec une rafale qui fait tomber son téléphone au moment fatidique.

Nous nous remettons ensuite en route. Encore un peu de terrain vallonné, puis commence la descente assez abrupte dans la forêt. Heureusement le sol n'est pas trop glissant, mais comme cela fait maintenant un bon moment que nous marchons, nos muscles et articulations nous rappellent que la descente n'est pas forcément toujours la partie la plus simple d'une randonnée. Nous rejoignons ensuite la route que nous avons empruntée le matin même et nous retrouvons au parking de départ. Il est environ 15h30, il fait franchement chaud désormais et nous sommes tous contents d'être arrivés au terme de cette magnifique sortie.

Un grand merci à Tanya pour l'organisation; pour la majorité d'entre nous qui n'étions jamais venu dans ce coin, c'est une belle découverte.

C'était pour ma part, ma première sortie CAS et j'ai été emballée, tant par l'endroit (j'y reviendrai sans nul doute) que par la rencontre avec Tanya et les autres participants. Pour être dans l'esprit sportif de ce mois de juin, je dirai que cela a été un essai transformé ! Enfin, non, ça c'est au rugby, mais je ne saurais pas quelle expression équivalente liée au football utiliser... Lol

Laurence B.

14.06.2018 De Bramois à Euseigne par la gorge de la Borgne

Après une petite grimpe jusqu'à l'Ermitage de Longeborgne, les 14 Jeudistes ont eu un mot d'explication du résident sur l'origine du site. Ensuite magnifique sentier alpin dans la gorge avec grande partie en balcon (qlq passages escarpés) pour arriver aux sources d'eau chaude (29°) au bord de la rivière où certains se sont baignés alors que d'autres y trempaient juste leurs jambes. Malheureusement la dernière montée sous les pyramides d'Euseigne a été détournée car le chemin était fermé (provisoirement pour cause de réfection d'un éboulement).

Liba



17.06.2018 Gros Brun

Un car jaune, un lac noir, un ciel gris devenant bleu et un Gros Brun, voilà les ingrédients que Sylvette nous avais promis pour colorier ce dimanche du 17 juin. Et un joyeux petit troupeau de randonneuses (Marianne, Sandrine, Laurence, Marceline, Arlette, Francesca, Maryline, Marie-Pascale, Muriel et la cheffe de course, Sylvette) est monté dans le train entre Nyon et Gland et allé jusqu'au bout... du Lac Noir (1045 m). Oui, il y avait aussi 1 randonneur... je ne me suis pas oublié. Une jolie petite montée entre sapins, productrices de double crème et toutes sortes d'herbes et de fleurs préalpines nous a amené par la vallée du Breccaschlund (santé !) au pied du mur... du Schopfenspitz ou du Gros Brun, c'est selon ! Pas bien méchant, mais un gros névé avant le col couvrait encore bien la sente et nous fait dévier dans les pentes raides et herbeuses à peine plus rassurantes. Enfin, la plupart d'entre nous avait aussi une bonne expérience d'alpiniste et tout le monde est bien arrivé au col... dans le brouillard ! Quel dommage ! Quelques courageux sont quand-même montés encore les 70 mètres jusqu'au sommet (2104 m) et y ont entendu et vu le coq de "Gruyère" :-). D'autres ont préféré bien se sustenter avant d'attaquer la fameuse descente dans ce raide couloir équipé de grosses chaines. Une jolie montée mérite une jolie descente et la vue sur les Gastlosen était grandiose. A Jaun (1015 m), petit village situé avant le col du même nom, la petite épicerie a vendu beaucoup de glaces d'un coup, quoi de mieux pour couronner une super belle ballade chez nos amis fribourgeois schwyzerdütsch. Euh, pour compléter le tableau des couleurs, j'aurais bien fini avec une bière blonde... :-). Merci à Sylvette et bravo à toute l'équipe !

Mathys

21.06.2018 Le Chemin de la Pomme de Terre

Était-ce à cause de la venue du pape à Genève, ou était-ce pour une préférence d'horizons plus lointains ? Après inscriptions et désinscriptions, ce ne sont finalement que 6 bons jeudistes qui se sont élancés dans le Gros de Vaud sur le Chemin de la Pomme-de-Terre entre Bercher et Moudon. Ils ont apprécié le silence total lors de la pause de midi, interrompu seulement par le chant de quelques oiseaux. Et en outre ils ont pu enrichir leurs connaissances concernant un bout du



passé de ce coin de terre en découvrant l'histoire des Bourlatsapi et la raison de la venue à Moudon, le 10 janvier 1868, de plus de 20'000 personnes pour voir Héli Freymond.

Roland

23-24.06.2018 Cours d'initiation d'alpinisme, marche sur glacier

Glacier de Moiry - Valais

Départ le samedi matin au parking de Prangins, vers 6h. Pas évident à se réveiller, car la veille au soir, il y avait un match au mondial en Russie : Suisse - Costa Rica. Les joueurs de la Nati ont fait le nécessaire pour passer en 8ème de finale. Ouiiii ! Je suis ravi, j'ai envie de faire la fête avec les autres. Mais j'ai un week-end bien, très bien chargé. Donc je me raisonne... et je vais me coucher !

Donc à Prangins, heureusement que Mathys a eu la gentillesse de nous amener avec le bus. J'ai fait la connaissance de Patrick et Nicolas, puis me suis endormi, appuyant ma tête lourde, tantôt sur l'épaule de Patrick, tantôt sur celle de Nicolas. Mais comme de braves coéquipiers, ils n'ont rien dit et laissé faire. Chapeau les gars !

Arrivés sur place, le guide, Jonas, taille moyenne, bien bronzé, le physique sec mais tout musclé, le sourire aux lèvres, nous accueille avec son accent valaisan et commence le briefing. Chacun se présente, nous sommes quinze au total, assez bien répartis entre hommes et femmes. Cinq d'entre nous, dont moi, n'avions jamais marché sur un glacier ! Mais puisque c'était une initiation, c'était le moment pour ! Le guide vérifie le matériel des cordes de 30 et 50 mètres amenées par la

section de Nyon et par nos soins ; je m'attends à ce qu'il prenne ma corde, toute neuve et jamais utilisée, mais datant de dix ans. Caramba ! Il ne juge pas nécessaire de prendre toutes les cordes, dont la mienne. Zut, ce ne sera pas pour cette fois-ci.

Bref, depuis le parking, vers 9h30 - 10h, nous partons à plat, puis très vite, le bas du glacier se présente à nous. Suivant le guide, à la queue leu leu, nous prenons nos premiers repères sur un nouveau terrain, légèrement glissant, mais pas dangereux du tout, car c'est un faux plat montant.

Souvenirs partagés

Jonas nous dit que le glacier est recouvert de cailloux et de sable de limon, mais dessous c'est de la glace vive. Donc prudence pour éviter de glisser. Il n'est pas nécessaire de porter les crampons. Après une petite demie heure, notre mentor demande à Mathys, Tanya et Thierry de prendre en charge chacun une activité. Les participants se séparent en trois groupes, et chacun d'entre nous passons par la montée raide avec les crampons, la prise dans la glace de vis à glace pour faire un ancrage de sécurité, ou encore se jeter en arrière, dans la neige en pente raide avec son piolet et se retourner puis freiner et



stopper la chute en maniant ce dernier correctement, et ce le plus rapidement possible ! Il nous a fallu une bonne dose de courage et plein de neige dans le cou ou dans le pantalon pour arriver finalement à un résultat correct, après plusieurs tentatives. Mais ces trois activités étaient vraiment nécessaires. Et le stop-chute avec le piolet nous a tous rassurés, surtout le lendemain, voyant parfois la déclivité de pente dans laquelle nous avançons !

Tous, sourire aux lèvres et visage à nouveau crémés (le glacier, ça cogne très fort), nous suivons alors Jonas dans la montée du bas du glacier jusqu'à une rupture de pente. Là, il nous explique la théorie de l'encordement. Complicé tout ça, avec des cordes qui nous tournent autour, des noeuds pas évidents à mémoriser, pas très à l'aise dans notre équipement. Jonas demande qui veut venir avec lui ... spontanément je dis « oui, moi ». Eh oui, il faut parfois saisir des opportunités dans la vie et ne pas se poser quinze questions. Mais les autres « néophytes » du glacier allaient très bien être pris en charge, se répartissant entre les trois chefs de groupe, et ceux qui avaient déjà une certaine habitude du terrain glaciaire ! Nous passons à côté de petites et moyennes crevasses, juste pour nous faire monter un peu l'adrénaline, et nous arrivons bon an mal an à la cabane de Moiry.

Il est environ cinq heures de l'après-midi. Nous laissons sécher sur les barrières quelques T-Shirts mouillés et les crampons, puis vient enfin le moment

Souvenirs partagés



intéressant ... l'heure de l'apéro. Je sors mon saucisson fumé, mon pain aux olives, les autres apportent de grandes chopes de bières et du vin rouge (du Cornalin excellent). Daniela nous sort même, avec satisfaction, de la prune (je crois...) faite maison, de son pays, la Roumanie. C'est une tuerie, tant elle a bon goût ... et du retour !

AHHHH ! On sent partout où cela passe. Puis après le repas, nous restons encore un moment éveillés. Certains jeunes du groupe jouent encore les prolongations. Dans les dortoirs, chacun essaie de ne pas réveiller son voisin. Moi, paraît-il je ronflais ! Etait-ce parce que j'avais abusé de la prune maison, ou du Cornalin, ou des deux ? Je ne saurais le dire, mais ce que je sais, c'est que mon voisin de droite était dans la même situation. Nous avons à deux coupé un bon stère de bois !!! Bonjour l'ambiance ! Vive les dortoirs !

Le lendemain matin, cela devient sérieux : réveil à quatre heures trente, déjeuner avant cinq heures. Jonas, Tanya, Thierry et Mathys sont en grande discussion. A cinq heures trente, on part tous, sauf Marcelline qui a passé une mauvaise nuit ... le mal des montagnes. Elle ne nous suivra pas pour la journée. Partie remise pour une autre fois. Du coup, Mathys reste auprès d'elle. Reste deux chefs de groupe, le guide et dix participants avides de vivre une expérience nouvelle : celle de gravir un petit sommet, (je ne sais plus son nom), dans la caillasse et ensuite descendre des névés du glacier de Moiry, tout cela en étant encordés par deux ou trois.

A mi parcours, c'est Tanya qui éprouve des maux de tête violents et nous abandonne, redescendant à la cabane. Dommage ! Du coup, les participants deviennent tous très attentifs, car il ne reste que Thierry et le guide pour nous

encadrer tous. Nous marchons à des rythmes différents, mais après plusieurs pauses, nous arrivons à la base du sommet rocailleux.

A nouveau, c'est la récapitulation de l'encordement, des distances entre chacun, le rôle de chaque encordé, ayant une mission bien particulière. C'est l'adrénaline qui monte...





j'adore ! Je suis encordé avec Philippe et Thierry. Les autres sont répartis selon les indications de Jonas. Lui part en tête de course, nous fermons la marche.

Pas à pas, le groupe n'avance pas vite, mais avec toute la sécurité qui s'impose. Arrivés presque en-haut, nous devons traverser un passage étroit, avec du vide à gauche et à droite. Ah ... là, cela devient chaud. Le guide nous explique que si celui de devant glisse et tombe d'un côté de la pente, le suivant, sans se poser la moindre question, doit sauter dans le vide de l'autre versant, pour stopper la chute du premier et pour éviter que toute la cordée ne soit entraînée fatalement avec lui. Là, toute la notion de route de haute montagne prend subitement tout son sens. Nous devenons tous dépendants des autres, pour la survie de la cordée. A pas comptés et faisant attention de ne pas se mêler les pieds avec les crampons, nous franchissons le couloir sans encombres. Ouf ! Tout le monde a parfaitement maîtrisé l'exercice. Pas de chute le long de la crête rocailleuse, pas de chute sur une pente raide. Et le grand beau pour faire des photos de groupe ou des selfies. Génial ! Personnellement, je ne pouvais pas mieux espérer comme première !

Le retour à la cabane devient finalement très facile, chaque cordée avançant à sa vitesse, celles qui étaient moins rapides laissant la place aux plus téméraires. Mais tout le monde revient à la cabane de Moiry avec une immense satisfaction : celle d'avoir vécu un week-end d'initiation dans d'excellentes conditions, avec une équipe incroyablement soudée, responsable mais aussi détendue et agréable à vivre. Une cohésion entre jeunes et moins jeunes, entre hommes et femmes, entre

Souvenirs partagés



néophytes et expérimentés. Le guide reste enchanté de l'expérience, et nous, avec le sourire jusqu'aux oreilles et pleins de bons souvenirs gravés en tête.

Moi qui croyais qu'une marche sur un glacier n'était permise que dans mes rêves, non seulement je l'ai faite, mais j'en redemande encore ! Merci à Tanya pour toute son organisation, orchestrée à la perfection. Merci à Jonas, Thierry, Tanya et Mathys de nous avoir mené à bon port, et merci à vous autres les participants qui avez toutes et tous contribué à la réussite de ce fabuleux week-end de juin 2018. Une sacrée équipe !

Pour cette épopée extraordinaire, votre serviteur ... !!!

Laurent Zemp

23-24.06.2018 Perrons de Vallorcine

Enfin en vacances! Je suis posé entre la Californie et le Nevada, au bord d'une piscine, sous un soleil de plomb. Le désert aux alentours dresse des pointes de granit comme des épis de blé. Il est pourtant plus difficile à trouver en Suisse et le Perron de Vallorcine est une aubaine. C'est l'art de nos chefs de courses de jongler entre accès aisé, marche d'approche, cabane, difficulté de la sortie, mais surtout, qualité du rocher. Une vraie cuisine ! Et pour concocter des plats originaux, Mihai est primé aux Michelins. Cette course en est un exemple.



Tout d'abord, l'entrée nous a été servie comme rarement: tard! Nous sommes parti du parking des Morettes à 13h. Le premier plat était tout aussi spécial. Au lieu d'y trouver une classique marche d'approche, peuplée et rébarbative, Mihai nous

Souvenirs partagés

propose un petit bivouac à la belle étoile, sous notre objectif. Tout cela arrosé d'un petit Rioja !



Cette mise en bouche préparait le plat principal de la meilleure façon. Nous avons continué avec un départ tôt, sans pourtant subir un réveil difficile. Le plat a été servi avec une première marche sur pente de neige raide. Nous avons ensuite escaladé le grand Perron, avec un peu de gaz. Venaient ensuite trois rappels. Les choses se sont corsées par la suite. On a y ajouté du piment avec une arête effilée et deux rappels bien engagés. La fin a été plus classique avec un mur généreux en prises et une croix pour le Pain de Sucre.

Mihai a eu le luxe de nous offrir un petit bonus d'émotion en s'ouvrant le tibia sur un rocher abrasif, avant que l'on se régale avec le dessert au restaurant du barrage d'Émosson. Des mûres, de la glace et de la crème chantilly !

Merci pour ce repas, on s'est régalé!

Participants : Mélanie, Mihai, Denis, Yannik





28-29.06.2018 - trois courses le long de bisse

28.06.2018 - Bisse de Sion

13 Jeudistes sont descendus du bus à "Ayent, Bisse d'Ayent" pour suivre ce dernier jusqu'à l'Etang Long d'où, après un café, ils ont attaqué la remontée du bisse de Sion (+220m !) avant que le bisse - malheureusement encore sans eau (pas avant 14/07) - ne redevienne plat ou presque, jusqu'au lac/barrage de Tseuzier. Superbe météo toute la journée avec un magnifique panorama juste en face où le Weisshorn dominait. Albert

28-29.06.2018 - Boucle 2j. Bisse de Sion et Bisse d'Ayent

6 de ceux-ci ont passé la nuitée au restaurant du barrage pour faire le matin le tour du lac de Tseuzier et découvrir, juste au-dessus de Lourentse, la prise d'eau du Bisse de Sion ainsi que les impressionnantes chutes jaillissant des falaises, avant de rejoindre l'équipe venue descendre le Bisse d'Ayent. Albert

29.06.2018 - Bisse d'Ayent

10 jeudistes sont descendus le bisse d'Ayent depuis le lac Tseuzier jusqu'à Ayent et Botyre par un temps magnifique. Ce bisse, construit en 1442 et opérationnel pendant 500 ans, figure (avec le bisse du Rho en face) parmi les plus spectaculaires du Valais. La première partie du bisse, un peu vertigineuse et sans eau, passe au milieu d'une falaise. Mais après il est en eau pour le passage de la 2ème falaise et du tunnel et ce jusqu'en bas. Cela permis à Liba, Mélody et Catherine de baigner leurs pieds pendant le pique-nique. Bref une journée réussie. Werner

30.06-01.07.2018 Traversée panoramique en Oberland bernois

L'Oberland bernois se mérite. Il nous aura fallu un départ matinal et 4h de transport en commun entre train, bus, funiculaire et téléphérique pour y parvenir. La

Souvenirs partagés



compagnie se compose de Annemarie, Annie, Denis, Francesca, Jacques, Marceline, Mathis, Muriel et Oriana ; Elsbeth est notre magnifique cheffe de course. Marcelline et Mathis nous retrouvent à Beatenbucht et nous montons ensemble au Niederhorn en funiculaire où commence enfin notre randonnée sur les arêtes autour des lacs de Thun et Brienz.

Un magnifique week-end estival nous attend.

Une petite bise et le ciel parsemé de nuages blancs rendent l'avancée agréable. Le début du chemin est couvert de sable. Si on faisait abstraction des sommets tout autour, on se croirait au bord de mer. Nous marchons sur l'arête Guggigrat jusqu'au Gemmenalphorn (2062 m). La vue est spectaculaire et le restera tout au long de ce périple. Puis le chemin traverse une incroyable variété de paysages, d'abord karstique jusqu'à devenir marécageux. La descente se fait sur des marches coupées dans la pierre, comme sur une route romaine, entre les rhododendrons en fleur et la promesse des myrtilles. Avant d'arriver à Habkern, nous traversons diverses prairies fleuries. C'est beau, tout simplement !



Souvenirs partagés



L'hébergement prévu pour la nuitée se trouve niché au fond d'une vallée latérale que nous gagnons en minibus (qui nous épargne quelques km sur la route goudronnée).

L'Hof Maiezyt est une ferme biodynamique ; un vieux chalet avec des sculptures en bois sur la façade. Nous sommes accueillis par notre charmante hôtesse en habit traditionnel. En attendant l'apéritif, certains essaient de comprendre le concept de *biodynamique*... entre Rudolph Steiner, anthroposophie, Demeter et Goetheanum... Je ne saurais en dire plus, mais le résultat est un accueil fait de gentillesse et de beauté, une maison soignée, dans laquelle nous nous sentons bien, une nourriture entièrement faite maison. Tout y est beau et bon.

Dimanche matin, reposés et repus par un petit déjeuner parfait pour affronter la longue journée de marche qui nous attend, nous partons dans la bonne humeur sous le ciel limpide.

Nous marchons d'abord dans les hautes herbes et les fleurs, puis nous gagnons rapidement de la hauteur par des marches en bois, direction Lombachalp. Montée relativement raide pour atteindre le Augstmatthorn (2136 m) ; la vue est spectaculaire et dégagée, les montagnes flottent entre ciel et lac.

Puis nous traversons le Sugiture et attaquons la descente vers Hardergrat. Nous marchons sur l'arête d'abord avec des jolis passages aériens et par la suite dans la forêt. Le lac de Brienz est notre compagnon de route : en contrebas, avec sa couleur émeraude, il joue à cache-cache entre les sapins.

Descente sur Interlaken en funiculaire, après petite pause au resto de Hardergrat...



... bien trop bondé à mon goût ! Et encore le train jusqu'à nos maisons.

Merci Elsbeth pour cette course à l'enseigne de la beauté et de l'émerveillement, qui a fait du bien aux corps et à l'esprit !

Francesca

Souvenirs partagés



07-08.07.2018 Grand Som et Granier (La Chartreuse)

Samedi 7 juillet,

Une joyeuse équipe guidée par Sylvette et composée d'André, Marianne, Laurence, Herlinda, Muriel, Laurence, Jean-Daniel et Jeanne-Chantal se donne rendez-vous aux Morettes.

6:30, départ direction Saint-Pierre-de-Chartreuse, où sur une terrasse ensoleillée nous dégustons un café avant notre ascension du Grand Som depuis le col du Cucheron.

La montée en forêt jusqu'au col des Aures est agréable, agrémentée par des chants d'oiseaux et de belles fleurs alpines. Depuis le col des Aures notre chemin serpente au-dessus d'une prairie d'ombellifères, lesquelles offrent au regard un tapis blanc. Puis, les fleurs cèdent la place aux rochers, où la progression aisée s'effectue à l'aide d'un câble. Après l'ascension d'une ultime pente herbeuse, le sommet atteint, se dévoile alors un magnifique panorama, avec à l'horizon, le Mont-Blanc et une vue d'aigle sur le couvent de la grande Chartreuse dans son écrin forestier. Descente dans la bonne humeur.

Vint alors le temps du repos, puis celui de partager notre repas du soir au col de Porte.

Dimanche 8 juillet,

Départ de Saint-Pierre-de-Chartreuse pour la Plagne, à environ 30 minutes de route et point de départ pour le Granier.

La montée en forêt est appréciée de tous, en effet un soleil ardent est au programme. Arrivé au col de l'Alpette, devant nous un grand plateau herbeux, où broute un troupeau de belles génisses blanches. En longeant ce plateau bordé de belles barres rocheuses, notre regard est attiré au loin, en contrebas, par la vallée où coule l'Isère et majestueux en fond, le Mont-Blanc.

Souvenirs partagés



Au long du chemin nos connaissances botaniques sont enrichies par Marianne et Sylvette; sur les plantes herbeuses, où porte notre regard c'est explosion de couleurs florales et de quelques rhododendrons.

Durant notre ascension nous franchissons une barre rocheuse, équipée de câbles et de pачons; le pas des Barres. Bien qu'exigeant rigueur et concentration, ce passage est rapidement derrière nous, et laisse alors dans les esprits enthousiastes un sentiment d'accomplissement. Nous continuons notre chemin dans un paysage plus alpin, c'est alors que nous croisons un magnifique bouquetin. Majestueux.

La croix du Granier atteinte nous pique-niquons à l'ombre de pins avec vue sur le Lac de Bourget.

Descente par la Balme à Colon; ce chemin raide serpente entre d'imposantes faces rocheuses. Notre sentier continue en traversant une immense grotte et se termine par l'ombre agréable de la forêt.

Bières, glaces et autres rafraichissements sont partagés dans la bonne humeur et la satisfaction de deux belles journées de marche et de convivialité.

Un grand MERCI à Sylvette.

Et à chacun.

Jeanne-Chantal

08.07,2018 Mountain Bike Tour du Mont-Fort

Chef de course : Roseline

Participants : Manu, Nathalie, Sibylle, Nicolas, Daniel B, Daniel W

Nous avons rendez-vous dimanche matin à 7h00 au parking des Morettes, la météo est au rendez-vous et nous chargeons nos vélos dans les véhicules.

Souvenirs partagés

Arrivés au Châble, nous accrochons nos vélos sur les cabines en direction de Verbier, une partie du groupe monte directement jusqu'à la Croix-des Ruinettes... pour mieux redescendre en cabine, car le départ est à Verbier !

Après un café, nous nous dirigeons (à vélo) en direction de la télécabine des Creux pour monter en direction de Savoleyres. Pleins d'enthousiasme, nous enfourchons nos montures pour la première descente! Après 2 minutes de descente, des énormes rigoles de drainage se trouvent en travers de la descente, du coup ça surprend... Après ces premières frayeurs, nous nous

dirigeons en direction de la télécabine du Tracouet sur des chemins assez roulants et une petite montée avant d'arriver aux installations. Arrivés au sommet, une magnifique vue nous accueille et motivés à bloc, nous descendons pleins d'entrain... dans la mauvaise vallée. Heureusement nous trouvons un chemin qui nous permet de retourner au départ de la télécabine du Tracouet. C'est parti pour la deuxième montée (heureusement en cabine) !! Après quelques hésitations nous trouvons le bon chemin en direction de Siviez. Toute l'équipe commence sérieusement à avoir faim et nous nous battons avec la dernière montée avant un repas bien mérité !

Nous repartons pour notre dernière montée « mécanique » pour le Mont-Fort. Par chance, nous arrivons à prendre la dernière montée du jour. Arrivés au sommet, l'ambiance change du tout au tout, il fait nettement plus froid et il reste pas mal de neige...

La descente s'annonce plutôt glissante et nous passons pas mal de temps à pousser nos vélos dans la neige. Mais l'ambiance reste au top !

Pour finir, nous arrivons sur une descente en direction de Verbier avec un parcours de descente balisé. Après quelques essais, les descentes « bleu » nous semblent



Souvenirs partagés



accessibles et toute l'équipe se lance sur le parcours et arrive saine et sauve avec un énorme sourire !

Merci à Roseline de nous avoir fait découvrir ce superbe parcours. Superbe journée à refaire !



Sortie Tête de Milon & Bishorn

Il fallait bien 3 jours pour que Pierrot, notre chef de courses nous organise une nuit à notre cabane Arpitettaz où nous avons été accueillis par 3 charmantes gardiennes. Après un apéro (+), dans une cabane bien remplie, nous avons pu manger une délicieuse fondue, partagée avec Daniel Beffa, monté pour le ravitaillement hélico et la préparation du camp AJ. Le samedi, Patrick, Sacha, Christian et Pierrot, au petit matin, à bonne allure se dirigent au pied de l'arête de Milon, la contournent

Souvenirs partagés

sur la gauche pour la remonter et l'escalader corde tendue en 5 heures au sommet et redescente par une arête neigeuse un peu pourrie au début et en glace par endroits. Il ne fallait pas traîner, car le mauvais temps arrivait à grands pas. Et c'est trempés que nous sommes arrivés à la nouvelle cabane de Tracuit. Marie et Denis nous rejoignent quelques instants plus tard, eux avaient passé par le col de Milon. Avec ces belles baies vitrées, la cabane offre une vue magnifique malheureusement gâchée par la pluie et le brouillard. Une bonne centaine d'alpinistes agglutinés autour des grandes tables, nous fait regretter l'ambiance chaleureuse d'Arpittetaz. Demain, l'objectif c'est le Bishorn (4153m) surnommé le 4000 des Dames, ils annonçaient du grand beau temps et ce fut le cas. Au réveil à 0445 heures, branle-bas de combat pour le déjeuner et la préparation au départ, tous ces alpinistes im gänsemarsch, dans la fraîcheur matinale ont un objectif, le Bishorn. En 5 heures AR, le sommet fut gravi et c'est ravis que les 6 clubistes de la Dôle purent apprécier pour certains leur premier 4000 et le panorama sur tous les grands massifs alpins. Si le Bishorn est le 4000 des Dames, la descente sur Zinal, passage obligatoire pour rentrer et boire une bonne bière aux Bouquetins, est un véritable et interminable casse-pattes. Merci à Pierrot d'avoir organisé ces 2 belles courses, bravo à Marie, la seule dame, Denis qui a gravi 8000 m de la



Souvenirs partagés



semaine ! Aux 2 jeunes loups du club Sacha et Patrick et je me dis merci d'avoir pu accompagner une si belle équipe.

Christian Spahni

28-29.07.2018 Kandersteg – Balmhornhütte – Gasterespitz

Départ à la gare de Nyon, pour notre groupe, constitué par Marianne, André, Roland, Lydia, Francesca, Jean-Daniel et Jeanne-Chantal

Nous arrivons par un temps pluvieux à Kandersteg, par le tunnel du Lötschberg.

Après quelques minutes en bus, c'est par les gorges de la Kander que nous rejoignons un vaste plateau qui s'étire entre les pâturages délimités par un cirque montagneux.

Après quelques kilomètres, nous commençons notre ascension dans la forêt. Notre sentier très bien entretenu et équipé (cordes fixes et marches construites ou taillées) grimpe rapidement dans la face granitique, puis nous débouchons sur un versant herbeux et riche en fleurs, dont quelques orchidées rares. Ravis et trempés nous

sommes accueillis devant la cabane avec un thé, offert par les gardiens sous un parapluie.

Très jolie petite cabane, gardiennée par des volontaires du CAS de L'Alster. Ambiance chaleureuse et délicieux repas terminent cette belle journée.



Souvenirs partagés



Sous un soleil radieux, entouré d'un magnifique panorama alpin, nous gravissons une pente soutenue mais régulière (très bien équipée également) pour atteindre le sommet du Gasterespitz (2821m). Photos, signature du livre du sommet par Marianne et nous voilà partis pour 1600m de descente.

Après une petite baignade dans la rivière, pour certains; la bière appréciée par tous, nous descendons les gorges de la Kander pour rejoindre le bus puis la gare.

Merci à Marianne pour ce magnifique weekend de marche dans la bonne humeur, commencé avec la pluie et terminé sous le soleil

Jeanne-Chantal

4-5.08.2018 Week-end de course alpinisme (PD)

Conté par Sarah, jeune demoiselle qui vit sa 1ère expérience d'1 we alpi.

Ci-après, voici le récit de notre incroyable week-end à la cabane de Moiry, accessible à tous et super fun !

Samedi, 6h45, rendez-vous au parking des Morettes. Tranquillou, il ne faudrait pas trop bousculer l'horloge biologique des vieux vacanciers vaudois.

L'aventure commence par une petite virée en carrosse royal conduit par une conductrice hors-pair, car oui, on ne peut confier cette tâche matinale qu'à une femme déterminée.

Une fois arrivés sur les lieux, nous voilà partis pour une petite trotte dans les Alpes valaisannes.

Premier obstacle, Tania, une jeune gazelle plutôt agile traverse sans une once d'hésitation ou de difficulté une petite rivière traversée de gros cailloux carrément peu rassurants. Nous aurions bien l'air malin si l'un de nous se cassait la figure dans la petite étendue d'eau glacée. Heureusement rien de tout ça ne s'est produit, nous étions bien entourés et agrippés du mieux qu'on pouvait à une corde approximativement stable.

Souvenirs partagés



Nous poursuivons donc notre périple pour ensuite attaquer l'obstacle numéro 2, dû à un petit changement de programme, qui consistait à grimper par le glacier de Moiry sur une pente plutôt conséquente avec nos super crampons qui nous donnaient direct un petit air de pros. A ce moment-là, pas le temps de paniquer ou de se poser mille questions, on se met en route d'un bon pas et on commence à pouvoir apercevoir les premières crevasses qui nous font gentiment nous rendre compte de la puissance insoupçonnée de cette immense entité de glace.

Une fois en haut, petite pause, histoire de reprendre son souffle, je me retourne, et là, je n'ai pas les mots je me retrouve face à un panorama qui se passe de commentaires et qui me fait juste réaliser à quel point nous ne sommes qu'un petit groupement d'atomes insignifiants dans ce monde gigantesque. Là, sensible que je suis, je m'effondre en larmes tant je suis heureuse d'être là (disons que l'altitude y était peut-être pour quelque chose).

Bref, fini le moment d'émotion, nous nous remettons en route, enjambant une ou deux petites crevasses pour arriver sur la terre ferme et rejoindre notre petit palais vitré, la cabane de Moiry, surplombant toute cette immensité rocheuse.

Se reposer, mais quelle idée? Nous nous remettons en route pour une petite initiation escalade. Chacun à son poste, on se fait plaisir. Je peux vous dire qu'entre rappel, montée en tête, moulinette, bronzette et j'en passe, pas le temps de s'ennuyer, nous étions bien occupés jusqu'à ce que l'orage nous invite gentiment à rentrer pour aller nous reposer.

A partir de là, retour au calme autour de cacahuètes et de bières bien fraîches.

Suite à ça, pour tenter de ne pas trop empester toute notre suite royale, on avait à notre disposition un petit lavabo d'eau fraîche pour se faire une petite toilette bien méritée.

Puis arriva l'heure du petit dîner convivial, tous réunis autour d'une somptueuse table en bois. Au menu, c'est samedi, ce sera lasagnes et salades bien fournies.

Allez hop au dodo pour certains pendant que d'autres révisent les techniques de noeuds pour les lers de cordée. Certains plus fatigués que d'autres, il ne fallait pas traîner car le lendemain nous n'avions pas droit à la grasse mat habituelle du dimanche, réveil 5 h 30 et pas moyen de discuter!

Entre petits soupirs et ronflements enflammés, le dortoir s'est transformé en 5^{ème} symphonie pour se terminer en un final majestueux joué par notre fidèle ami GSM

Souvenirs partagés



qui nous annonçait l'heure du réveil.

On sort, chacun à son rythme, plutôt difficilement ou aisément de notre doux et soyeux sac à viande puis on se dirige tout tranquillement vers le beau buffet préparé avec amour pour nous sustenter.

A ce moment là, bien dormi ou non, nous étions tous unanimes, la vue depuis la baie vitrée était imprenable. L'idée de se lever avant que le soleil ne pointe le bout de son nez était la bonne.

Les chefs de courses motivent un peu les troupes, on passe la tête sous l'eau et nous voilà partis pour notre deuxième jour d'aventure.

Nous commençons notre ascension vers le col du Pigne avec, comme compatriote, le soleil qui se hisse avec nous dans les hauteurs.

Je peux vous dire que toute cette dénivelée d'un seul coup au petit matin, ça réveille! Le coeur se met en marche, le souffle s'accélère et on commence à sentir les premiers picotements dans nos quadriceps mais bon, on a à peine le temps de se demander : mais « bordel », qu'est-ce que je fous là ?!, qu'on arrive déjà au col. Et depuis là, je peux vous le dire, on connaît la réponse, c'est clair comme de l'eau de roche. À ceux qui ne connaissent pas, ou ne me croient pas, je les invite à faire l'expérience, courir s'équiper et expérimenter, car ce n'est juste pas descriptible !

Une fois l'échauffement cardio terminé, nous avons tous une petite pensée pour notre chère Barbara qui malheureusement n'a pas pu nous suivre à cause d'un foutu claquage fait la veille..

Maintenant, il est temps d'équiper les cordées et de se mettre en route pour franchir l'arête et atteindre le Pigne de la Lé. Première pour Olivier en 1er de cordée qui assure sa mission royalement!

C'est là, que la véritable chenille humaine composée de 12 petits énergumènes déterminés se met en marche d'un pas coordonné. On reste un maximum sur l'arête et de temps à autre on jette un coup d'œil sur notre droite où se trouve une splendide langue glaciaire puis sur notre gauche où s'offre à nous la splendide vallée verte précédé de splendides sommets tels que le Cervin, le Weissshorn....

Une fois arrivés au sommet, tout effort est déjà oublié, tout le monde est souriant, des paillettes dans les yeux, contents de tous y être arrivés.

On grignote un petit bout en zieutant le paysage qui nous coupe le souffle puis

Souvenirs partagés



encordés on se remet en route pour attaquer la descente.

Pas à pas, tiré par devant et derrière, on tente de garder l'équilibre sur ce sol caillouteux du haut de nos talons aiguilles.

Vous vous doutez bien, c'était un peu trop beau pour être vrai, quelques minutes après le début de notre descente, je tombe, tente de me relever, essuie mes larmes de crocodile et essaie de me déplacer avec une démarche à peu près convaincante. Tractée sur la glace à moitié fondue par mon cher guide et menacée par les chutes de séracs juste au dessus de ma tête, je mords sur ma chique. Animée par l'adrénaline, j'essaie du mieux que je peux d'avancer au rythme imposé. La descente étant longue, Thierry et Denis ont donc jugé préférable que je descende en hélico, une occasion unique pour observer l'immense barrière de glace, époustouflant!

Toute la super équipe est venue me récupérer à l'hôpital de Sion en se demandant



Souvenirs partagés



si je n'avais pas trop le moral bousillé par rapport à ce petit incident. Mais voyons!
Moral bousillé ? Quelle idée ! Avec un petit baptême de l'air entourée de trois beaux jeunes hommes !

Pour terminer, je n'ai qu'une chose à dire, ce fut un week-end de malade et tout ça me manque déjà ! Pour 1 première expérience alpi, quelle belle initiation !

A présent je me dois de vous dire ce qui est chouette dans le club alpin.

C'est simple, on est super bien entouré, on a des chefs de course au top, super motivés et passionnés, on est entouré de personnes les unes plus adorables que les autres. Tout le monde s'entraide, s'encourage et se motive pour arriver en haut et surtout pour se boire une bonne petite bière ou un bon petit verre de vin une fois arrivé. On voit des paysages incroyables et la plupart du temps on bénéficie de conditions magnifiques et tout ça je peux vous le dire après seulement deux courses. En tout cas, ce ne sera sûrement pas la dernière!

~ bisous bisous et merci pour ce week-end fantastique !

Etaient présents à cette belle aventure : Thierry, Tanya, Florin, Gonzalo, Barbara, Mikael, Olivier, Sabine, Rolf, Denis, Sarah et Pascale

Signé : le bébé belge, encore novice dans le domaine mais déterminé à approfondir ses compétences en matière de wistiti alpin.

09-10.08.2018 - Dent d'Oche (F)

Magnifique rando assez alpine et variée faite par 5 jeudistes sur et autour de la Dent d'Oche. La météo elle aussi variable durant ces 2 jours nous a sommes toute été assez favorable. Départ de La Planche (1210m) au-dessus de Novel jusqu'au Refuge du CAF (2113m) par un début de très légère pluie mélangée au vent qui nous a préservés des chaleurs des jours précédents. Arrêt pic-nic fait de fromage de chèvres et coup de rouge à l'alpage Neuva Dessous ; la pluie a profité de ce moment. Ensuite, par le col de Neuva jusqu'au col de Reboillon par un sentier rocailleux que le vent peinait à sécher. Enfin les 200m de couloir, équipé de

Souvenirs partagés



chaines, nous permirent d'atteindre le refuge. Maman bouquetin et son très jeune petit sont venus se poser en premier plan de la superbe vue du soleil couchant (entre les nuages) sur le croissant du Léman.

Après une nuit bien pluvieuse, c'est par un ciel dégagé, que nous montâmes au sommet (2222m) pour admirer la vue offerte à 360° ; malheureusement côté massif du Mont Blanc un banc de nuage nous le cachait. Vu le terrain détrempe et glissant la traversée de la Dent d'Oche est abandonnée au profit d'une raide descente de 300m sur les Chalets d'Oche après la désescalade du couloir sous le refuge. Serré aux myrtilles pour accompagner le pic-nic puis remontée au col des Portes d'Oche, avec au passage les lacs de la Case, puis encore le col de Pavis (1925). De là longue descente par les Chalets de Neuteu – endroit d'un projet non-réalisé de la section avant celui d'Arpittetaz – pour rejoindre nos voitures, cela par une journée idéale et fraîche car tantôt nuageuse tantôt ensoleillée.

Merci Paul, de Monika, Andrée, Jean-Daniel, Albert

17-19.08.2018 Fin du tour du Mont Rose

Depuis la gare de Viège nous prenons un bus qui nous dépose à notre point de départ.

Schweiben à Zermatt

Depuis Schweiben nous prenons un petit téléphérique privé (3 personnes à la fois), mis en fonction à la demande par un couple sympathique habitant sur l'alpage durant l'été. 10.-/personne avec tchatche et café au chalet à 1700m.

Nous rejoignons le chemin du tour du Mont Rose Saas-Fee - Grächen par un sentier escarpé, puis nous continuons par un joli sentier parfois un peu exposé (cordes fixes) bordé de quantité de myrtilles que nous chapardons goulument tout en admirant un paysage grandiose.

Souvenirs partagés



En fin d'après-midi nous arrivons à notre hôtel au bord du lac à Grächen, juste avant une petite averse.

Monté 806m / descente 769m

Grächen- Europahütte

Début de parcours tranquille dans une forêt de mélèzes et d'aroles, puis notre chemin serpente rapidement dévoilant peu à peu un paysage riche de 4000 et de glaciers. Bonne pause sur un promontoire rocheux, au pied de la statue de St Bernard (saint patron de voyageur en montagne) offert par Mr Adolf Ogi, en l'honneur du sentier de l'Europaweg.

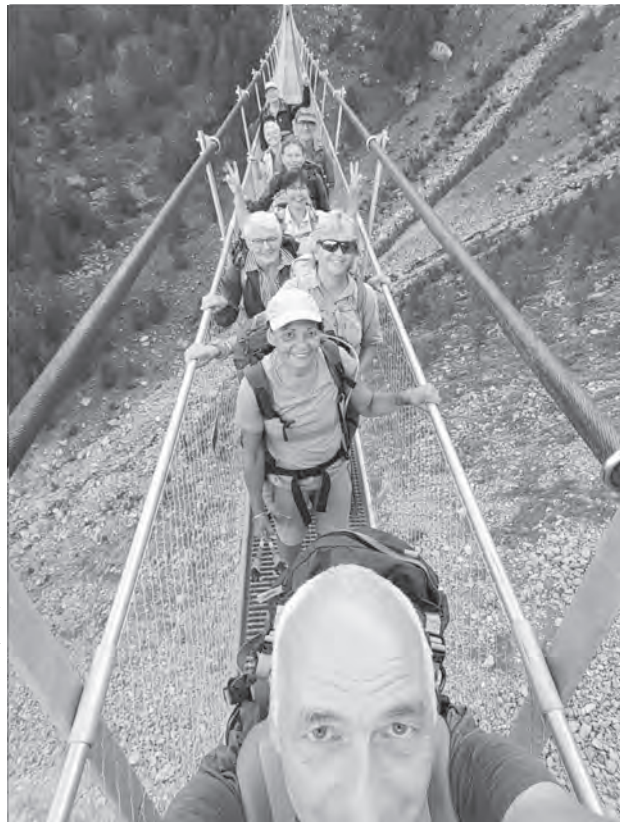
Puis nous continuons dans un monde minéral, sur un chemin étroit et aérien par endroits. Comme dernière surprise nous découvrons, une passerelle de fortune d'environ 60 m à peu de distance de l'Europahütte.

Juste avant une averse, nous observons du balcon de la cabane le Weisshorn, majestueux, de l'autre côté de la vallée et la passerelle que nous emprunterons après une nuit de repos.

Monté 1000 m

Europahütte – Zermatt

Après un départ matinal, c'est avec impatience que nous nous rendons à la passerelle Charles Kuonen Hängebrücke am Europaweg (494m de long, la plus longue passerelle du monde). Ravis de cette expérience,



Souvenirs partagés



nous continuons en direction de Täschalp. Notre regard est capté par la flore, en particuliers des edelweiss, ainsi que par le panorama de nombreux 4000 (je me répète, mais c'est tellement beau !) qui apparaissent sous un soleil radieux. Petite pause tartes aux fruits à la buvette de Täschalp, juste à mi-chemin pour nous.

Pleins d'énergie, nous attaquons la dernière montée avant la plongée sur Zermatt.

Merci à André pour l'organisation de trois splendides journées qui terminent le tour du Mont Rose, débuté en août 2017 et interrompu à cause de la pluie.

Ont participé à cette sympathique aventure André, Marianne, Sylvette, Michèle, Marie-Pascale, Marie-Antoinette, Pierre, Jean-Daniel, Jeanne-Chantal

Texte co-écrit par le groupe devant une bonne bière

25-26.08.2018 Jegihorn (Alpendurst), bivouac, et... Jegihorn



La sortie planifiée est de faire l'Alpendurst, longue voie en 4 (14 longueurs) dans le Saastal, bivouaquer, puis faire le Lagginhorn par son arête S le lendemain.

Mais la météo est capricieuse ce fin d'août, avec un front froid annoncé pour samedi après-midi et une chute brutale des températures, avec de la neige annoncée à 2300m. Nous avons des doutes, mais décidons de partir quand même et voir ce qu'on arrive à faire. On vise la fenêtre météo de samedi matin, donc départ très matinal pour prendre la première cabine à 7h30 à Saas Grund. Arrivés en haut à Kreuzboden, nous entamons l'approche, dans un peu de brouillard pour mettre

Souvenirs partagés

l'ambiance. "Ça ne fait rien", dit Mihai, "c'est juste l'humidité du matin". Et il a presque raison, car une demi-heure plus tard, nous avons droit au soleil pendant qu'on dépose les affaires pour la nuit et on fait le dernier bout de l'approche.

Mais ce n'est quand même pas tout à fait juste, car dès la 3ème longueur, le soleil se cache encore une fois (et il s'avère que ce sera pour le reste de la journée...). On grimpe "en grosses", du bon rocher et une voie très bien équipée. L'ambiance est magique, avec les couches de brouillard qui vont et viennent. Vers la 10ème longueur, on commence à sentir la fenêtre météo se fermer: il commence à neiger doucement :) Mais c'est bientôt la fin, et le sommet nous attend avec la descente par le sentier.

Arrivés en bas, nous profitons d'une petite accalmie pour installer notre bivouac, puis on passe la soirée à papoter et déguster des spécialités roumaines et du génépi amené par Rodrigo.

Entre autres, nous arrivons à la conclusion que l'arête S du Lagginhorn sera trop longue pour dimanche, surtout avec des doutes quant à l'enneigement/verglas sur les cailloux. Nous décidons donc de faire quand même une arête S, mais celle du Jegihorn!





Après une nuit un peu fraîche, nous attendons tranquillement l'arrivée du soleil, pour être sûrs que le rocher soit sec.



L'arête S est aussi une 14 longueurs, avec un pas de 5a+ (qu'on fera en chaussons). Elle est à seulement 100-200m plus à gauche que l'Alpendurst, mais l'ambiance est différente, un peu plus alpinisme. Le fait qu'on ait du soleil tout au long, et qu'on voie les montagnes autour plutôt que juste les bancs de brouillard, change aussi la donne un peu :) De l'escalade pur plaisir sur cette voie très bien équipée aussi!

Au sommet, le même que samedi, mais ambiance complètement différente, nous pouvons admirer le paysage avec tous les 4000 du Saastal, avant d'entamer la descente pour récupérer les affaires et descendre aux télécabines.



Beau weekend de grimpe/bivouac, à refaire! Merci à Denis, Violaine, Rodrigo pour l'enthousiasme et la bonne humeur!

Mihai

Mariette Streit

NOUVEAU :
MASSAGE HAWAÏËN
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

Le bulletin recrute!

La commission du bulletin cherche une personne pour faire la mise en page du bulletin. Il s'agit de rassembler tous les articles et photos envoyés sur bulletin@cas-la-dole.ch, d'extraire les courses programmées pour les mois suivants depuis le site web, et de préparer le document électronique à transmettre à l'imprimerie et au webmaster.

Cela prend normalement une journée de travail par publication si tu fais tout d'un coup, ou beaucoup moins si tu intègres les articles au fur et à mesure de leur arrivée. Une certaine facilité avec les ordinateurs est utile.

Tu rejoindrais une équipe sympa et c'est un bon moyen de contribuer au bon fonctionnement de ton club préféré! Et pourquoi pas amener des nouvelles idées et faire évoluer le bulletin vers la version idéale que tu aimerais feuilleter?

Si tu es intéressé(e), envoie un mail à l'adresse du bulletin, ou prends contact directement avec Jac Fluckiger (contact sur page 6).

Remise des textes

pour le prochain bulletin (no. 4/2018 - parution début novembre)

01.10.2018

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

bulletin@cas-la-dole.ch

Merci !

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@mobilier.ch

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

la Mobilière

000064

P.P.

CH - 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

Offset, Numérique Grand format

Route de Lausanne 4 – 1180 Rolle
www.imprimerie-beaulieu.ch