

BULLETIN

No 5/2019

Club Alpin Suisse
section La Dôle



Grand St-Bernard, 06.01.2018

SECTION LA DÔLE

ASSOCIATION GENEVA Y
GUENIN



ABATTAGE · ÉLAGAGE
BOIS DE CHEMINÉE

LA RAVIÈRE · 1269 BASSINS

022 / 366 15 46 · 022 / 366 46 43



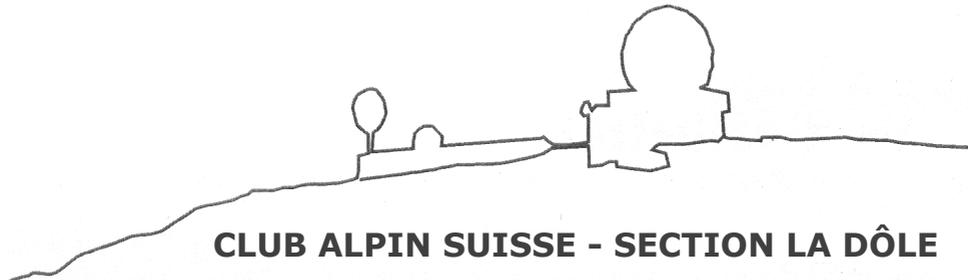
Ski, neige et soleil :
savourez votre journée
à la montagne.

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





CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

Editorial

NOUVEAU VIRAGE ?

L'hiver est déjà bien présent, même sur les crêtes du Jura (en tous cas au moment où j'écris cet éditorial), et il est grand temps de revoir les différentes techniques de virage en neige non préparée.

Je plaisante : je sais que vous êtes toutes et tous des experts de ski hors piste, des rideuses et riders de haut niveau en poudreuse, des skieuses et skieurs de pentes raides (ou pas) !

Le thème dont je vais vous parler ressemble plutôt à une conversion ...

Depuis quelques mois – voire années – le comité de notre section pense à une modification au niveau du bulletin. Pour des raisons environnementales principalement, mais aussi pour répondre à l'évolution des moyens de communication modernes, le comité aimerait donner la possibilité aux membres de choisir entre la version « papier » et la version « électronique » (consultable sur notre site) de notre petite revue. N'oublions pas que cette dernière compte entre 40 et 50 pages, est publiée 5 fois l'an et tirée à plus de 1000 exemplaires ! Si un membre sur deux préfère la version électronique, cela représente une « montagne d'arbres » sauvés (enfin presque)! En même temps, nous comprenons les personnes qui préfèrent

Bulletin CAS, Section La Dôle

Décembre 2019

No 5, Année 73

Parution : 5 fois par année
Editeurs : Jac Flückiger, Daniel Baumgartner
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
Situé sous l'esplanade de l'église de la Colombière, proche du château
Stamm : tous les jeudis à 19
Site Internet : www.cas-la-dole.ch
Webmaster : William Morf,
webmaster@cas-la-dole.ch

SOMMAIRE

Editorial	3 - 4
Comité et commissions	5
Nouvelles de la famille	6
Communication	7
Les courses: Section	8 - 18
Jeunesse	19
Jeudistes	20 - 22
Alpfam	23
Souvenirs partagés	25 - 34
Le pied et mot mystérieux	36 - 37
Délai remise des textes	38



« toucher » le bulletin et le déposer le soir venu sur leur table de nuit afin de pouvoir le feuilleter à tout moment !

La forme sous laquelle ce sondage aurait lieu n'a pas encore été définie mais le but de cet édito est de vous donner le temps de réfléchir à votre choix. La commission du bulletin va se réunir début 2020 pour trouver « LA » solution idéale. Nous comptons bien évidemment sur notre cher Webmaster pour proposer une méthode efficace ET simple.

J'espère que vous accueillerez positivement cette proposition ...

Entretemps, je vous souhaite à toutes et tous un magnifique hiver, d'inoubliables randonnées, mais aussi de beaux moments partagés avec la famille et/ou les amis au coin du feu.

Jac Fluckiger, responsable du bulletin

du ski de rando

de l'alpinisme

de la grimpe....

et du voyage...

It's Kill time!
MAKE THE MOST OF IT.
www.killtime.com

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

Comité et commissions



Président:

Rocco Rondi, 078 850 31 41
Chemin de la Repentance 3, 1279 Chavannes-de-Bogis
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
alpfam@cas-la-dole.ch

Les Juédistes:

Albert Rusterholz, 022 367 16 04
Au Village 9, 1277 Borex
jeuistes@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:

Quentin Musy, 079 375 35 50
2, ch. Sous-Gay, 1291 Commugny
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:

Rolf Russ, 022 369 00 49
Rue du Ronzier 3, 1260 Nyon
local@cas-la-dole.ch

Responsable bus:

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

Colonne de secours:

Philippe Gauljaux, 021 845 40 26
Rue Paul Golay 4, 1341 Orient
ph.gauljaux@bluewin.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

Manuel Froidevaux

079 695 92 74
Ch. des Coteaux 3, 1188 St-George
manuel.froidevaux@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



La famille de Tanya Meredith a la joie d'annoncer la naissance de la petite soeur de Célestine

Gabryelle, née le 2 mai 2019.



EAU PLOMBERIE FERBLANTERIE

FOUNEX / VD
VERSOIX / GE

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



CHAUFFAGE

Communications



CALENDRIER 2020

ASSEMBLEES SECTION

Date	Lieu	Heure	Remarques
Jeudi 19 mars	Local	20h00	Avec une partie récréative
Jeudi 4 juin	Extra-muros	19h00	Avec une partie récréative
Samedi 3 octobre	Cabane Rochefort	18h00	Suivie par un souper
Samedi 14 novembre	A définir	17h00	Assemblée générale et souper
Vendredi 11 décembre	Local sous l'église catholique	20h00	Punch

REUNIONS DE COMITE (19h30 au local)

Date	Date
Lundi 9 mars	Lundi 19 octobre
Lundi 25 mai	Lundi 2 novembre
Lundi 14 septembre	Lundi 30 novembre

STAMMS NOUVEAUX MEMBRES (20h00 au local)

Date	Remarques
Jeudi 16 janvier	La séance d'information des nouveaux membres a toujours lieu à 20h00 après le stamm Le Président, la Responsable des membres et/ou le Vice-Président sont présents pour cet accueil informatif destiné aux futurs membres.
Jeudi 16 avril	
Jeudi 18 juin	
Jeudi 17 septembre	

AUTRES REUNIONS

Date	Thème	Lieu
Jeudi 13 Février	Séance d'information pour toute personne intéressée à la fonction de chef de course	Local de la section à 20h00
Jeudi 29 octobre	Jeudistes: réunion annuelle	Cabane Rochefort

Les courses - Section



28.12 Région Saint-Bernard

PD

Course avant le Réveillon; +1000 m environ.

Inscription: Inscription via le site dès le 01.12.2019 avant le 21.12.2019

Limité à 10 participants.

Stamm : non

Exercice DVA

Chef de course: Christian Spahni (079 350 50 66)



02.01 Six Blanc du val Ferret (2795 m)

PD

Belle course de début de saison dans le froid vallon du Revers de la Peule. Départ du Clou en dessus de la Fouly. Dernière pente raide, plus de 30°. +1200 m, montée en 3-4 h.

Inscription: COURSE COMPLÈTE

Limité à 10 participants.

Stamm : non

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



04.01 La Dôle (1677 m)

F

Quand on te dit "Peaux de Phoques" tu penses au bord de mer glacée ou à un plat japonais étrange ? Si c'est le cas il est temps pour toi de venir pour une sortie "peaux" destinée aux super-débutants (il faut quand même que tu saches skier !). Au départ de l'Archette nous irons vers la Barillette et/ou La Dôle (max 500m+), après cette journée tu seras incollable sur le petit monde du ski de randonnée !!

Inscription: Inscription via le site dès le 10.12.2019 avant le 30.12.2019

Limité à 10 participants:

Stamm : oui

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

Adjoint: Nicolas Aeschmann (079 536 92 55)

Les courses - Section



04.01 Sublage (2735 m)

AD

Course évoluant sur des pentes soutenues, petite descente de couloir. Maîtrise du ski en toutes conditions et en pente soutenue. +1400m.

Inscription: Inscription via le site dès le 10.12.2019 avant le 30.12.2019 Limité à 6 participants

Stamm : non

Chef de course: Pascal Imfeld (022 366 01 71)



05.01 Mont Fourchon (2901 m)

PD

Départ de Bourg-Saint-Bernard, environ +1200m en 3x.

Inscription: Inscription via le site dès le 01.12.2019 avant le 21.12.2019 Limité à 6 participants

Stamm : non

Chef de course: Florian Zürcher (079 254 92 59)



11.01 Dent de Valerette (2058 m)

PD

Montée de +1000 m env au départ des Giettes

Inscription: Inscription via le site dès le 15.12.2019 avant le 04.01.2020 Limité à 10 participants

Stamm : oui

Chef de course: Christian Spahni (079 350 50 66)



11.01 Préalpes FR: Pierra Perchia (1800 m)

PD

Départ de la gare des Cases, 1ère montée au dessus de l'alpage de La Case, descente en direction des Allières et 2e montée à Pierra Perchia. 2e descente sur Les Allières où nous reprendrons le train. Dénivelé positif (en 2 fois): environ +1100 m

Inscription: Inscription via le site dès le 15.12.2019 avant le 04.01.2020 Limité à 10 participants

Stamm : oui

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

Adjoint: Pierre Hanhart (079 607 95 53)



12.01 Cours Avalanche

F

Cours d'introduction sur les avalanches. Journée ouverte à tous pour débutants ou plus confirmés avec partie théorique le jeudi soir au stamm et mise en pratique sur le terrain le dimanche avec une petite course de ski de randonnée. Stamm le jeudi 9 janvier à 20h. durée 1h30 environ

Inscription: Inscription via le site dès le 09.12.2019 avant le 06.01.2020 Limité à 20 participants

Stamm : oui

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

Adjoint: Bernard et Didier



12.01 Pointe d'Euzanne (2320 m)

PD

Pointe d'Euzanne, Très jolie course au départ de plan sur Bex. +1300 m. Cotation : PD+. Pour cette course nous prendrons les transports publics !

Inscription: Inscription via le site dès le 09.12.2019 avant le 01.01.2020 Limité à 6 participants

Stamm : non

cout en fonction des abo CFF (Nyon-Plan sur Bex)

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

Les courses - Section



18.01 Palette d'Isenau (2170 m)

PD

Départ du col du Pillon (au dessus des Diablerets) montée au lac Retaud puis via la Marnèche jusqu'au sommet de la Palette, descente par le col de Voré - 700m +

Inscription: Inscription via le site dès le 18.12.2019 avant le 11.01.2020 Limité à 12 participants

Stamm : oui

Chef de course: Nicolas Aeschimann (079 536 92 55)

Adjoint: William Fankhauser (079 506 94 63)



18.01 Six Blanc depuis Commeire (2445 m)

PD

Course sur versant Sud, partant de Commeire (Orsières), en forêt puis sur les alpages, avec vue remarquable au sommet sur les massifs de l'Entremont.

Inscription: Inscription via le site dès le 18.12.2019 avant le 13.01.2020 Limité à 6 participants

Stamm : oui

Dénivelé: +1000m, environ 4h, déplacement en transport public possible

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



18.01 Cascade de Glace

AD

Sortie annuelle de cascade sur glace raide. Débutants acceptés mais besoin des bases d'escalade (assurage, rappel). Le lieu sera suivant les conditions (possibilité d'aller sur des sites artificiels au cas ou).

Inscription: Inscription via le site dès le 18.12.2019 avant le 07.01.2020 Limité à 8 participants

Stamm : non

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

AFIN DE NE RIEN LOUPER DU PAYSAGE

jumelles Swarovski et son adaptateur smartphone



SWAROVSKI
OPTIK



-10%
MEMBRES CAS

Nicolas Lecoultré Opticien diplômé
Rue de la Morâche 6 - 1260 Nyon
022 361 59 55
www.maxivue.ch/lacombe

OPTIQUE
DE LA
COMBE

SBS SPORT
SERVICE
www.sbsport.ch



Les courses - Section



19.01 Course plaisir avec fondue

F

Course plaisir avec fondue.

Inscription: Inscription via le site dès le 19.12.2019 avant le 08.01.2020

Coût env. 50 CHF/pers.

Stamm : oui

Chef de course: Roland Meyer (079/925.47.52)



25.01 Six Blanc (2444m)

PD

Départ depuis Commeire (1400m) sinon depuis Les Margans (Le Haut/Bruson) / PD avec environ +1'000 m.

Inscription: Inscription via le site dès le 16.12.2019 avant le 15.01.2020 Limité à 8 participants

Stamm : oui

Dénivelé: env. +1000 m

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



25.01 Pointe Ronde (2699 m)

PD

Montée de +1400 m env depuis la Caffè, passage en forêt délicat

Inscription: Inscription via le site dès le 01.01.2020 avant le 21.01.2020 Limité à 10 participants

Stamm : oui

Chef de course: Christian Spahni (079 350 50 66)



26.01 Perfectionnement chef(fe)s de courses

Cours de perfectionnement pour chef(fe)s de courses ouvert à tous les chef(fe)s de courses de la section. Thèmes: Neige-Avalanches, prises de décisions dans le terrain. Partie théorique le jeudi soir au stamm.

Inscription: Inscription via le site dès le 02.01.2020 avant le 22.01.2020

Stamm : oui

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

Les courses - Section



30.01 Le Reculet (1718 m)

PD

Départ depuis les Hauts de Thoiry (si la météo le permet). Après arrivée au sommet, 1ère descente sur les Chalets de Lachat (NW), puis retour sur la crête avant la descente finale (SE). Au total environ +1300 m.

Inscription: Inscription via le site dès le 05.01.2020 avant le 25.01.2020 Limité à 10 participants

Stamm : non

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

Adjoint: Bernard Jeangros (079 659 48 08)



01.02 Cap au Moine

AD

+1200 m et 4h30 de randonnée

Inscription: Inscription via le site dès le 01.01.2020 avant le 21.01.2020 Limité à 8 participants

Stamm : non

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



01.02-02.02 Sortie ski hors piste et rando

PD

Au pied de la Dent Blanche, dans un cadre magnifique, ski hors piste et rando avec guides et chefs de course. Coût env. 230 CHF/pers.

Inscription: Inscription via le site dès le 16.11.2019 avant le 16.01.2020

Attention Stamm une semaine avant : jeudi 23 janvier à 19h.

Chef de course: Roland Meyer (079/925.47.52)

Adjoint: Christian Spahni (079 350 50 66)

Les courses - Section



02.02 Pointe de Penne (2781 m) F

Jolie course de +1140 m, au départ de Bourg St-Pierre, non loin du massif des Combins.

Inscription: Inscription via le site dès le 02.01.2020 avant le 22.01.2020 Limité à 10 participants

Stamm : oui

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



08.02 La Tête à Josué (2132 m) PD

Départ en forêt depuis l'Etivaz (bon fromage, à la fin de la sortie uniquement :-)
puis coup d'œil magnifique sur les Alpes Vaudoises et environs depuis le sommet.
Environ +1000m. Itinéraire suivi n°553 ou une légère variante depuis un peu plus haut que l'Etivaz.

Inscription: Inscription via le site dès le 08.01.2020 avant le 28.01.2020 Limité à 10 participants

Stamm : oui

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

Adjoint: Nicolas Aeschimann (079 536 92 55)



08.02 Pic Artsinol (2997m) PD

Depuis Pralong (1608), suivre la piste de ski de fond qui longe la Dixence. Arriver à Tsipsis 1666 m, monter dans la forêt d'abord SE puis NE jusqu'à Noveli 2084 m, et ensuite, par l'E à la Remointse de Noveli. Par la pente gagner l'arête S pt. 2801 m. De là, suivre l'arête S jusqu'au sommet. - PD avec ~ 1'390m de dénivelé

Inscription: Inscription via le site dès le 08.01.2020 avant le 28.01.2020 Limité à 8 participants

Stamm : oui

Dénivelé: env. +1'389 m

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

Les courses - Section



08.02 Roc de Tavaneuse (2156 m)

PD

Depuis le parking de Prétraire, magnifique région.

Inscription: Inscription via le site. Coût env. 50 CHF/pers. dès le 08.01.2020 avant le 28.01.2020 Limité à 9 participants

Stamm : oui

Chef de course: Roland Meyer (079/925.47.52)



09.02 La Fava (2581 m)

PD

Montée d'environ +1300m par les Mayens de My.

Inscription: Inscription via le site dès le 15.01.2020 avant le 04.02.2020 Limité à 6 participants

Stamm : oui

Chef de course: Florian Zürcher (079 254 92 59)

13.02 Soirée d'information pour futur(e)s chef(fe)s de courses

Soirée d'information pour toutes personnes intéressées à la fonction de chef(fe)s de courses que ce soit pour la randonnée, l'escalade, l'alpinisme ou le ski de randonnée. Petite présentation puis échange pour répondre à toutes vos questions pour rejoindre notre équipe de chefs de courses. Jeudi soir 13 février à 20h au local

Inscription: Inscription via le site ou par téléphone auprès de Daniel Beffa 0797250.94.10 dès le 22.01.2020 avant le 11.02.2020

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

Adjoint: Tanya Meredith (079 544 53 03)



14.02 Col du Jorat (VS) (2212 m)

PD

Course peu connue, sans grandes difficultés. Presque plat au début et quelques pentes à 30° sur la fin. Depuis Mex (VS), +1100, soit environ 4 h de montée.

Inscription: Inscription via le site dès le 20.01.2020 avant le 09.02.2020 Limité à 10 participants

Stamm : oui

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

Adjoint: Pierre Hanhart (079 607 95 53)



15.02 Tour de Famelon (2143 m)

AD

Départ du Sépey, montée dans le vallon vers Solepraz puis la pierre du Moëllé, puis par la crête jusqu'au sommet de la tour (+ 1000m) - Descente dans la combe du Fer dans une combe assez raide.

Inscription: Inscription via le site dès le 15.01.2020 avant le 06.02.2020 Limité à 12 participants

Stamm : oui

Chef de course: Nicolas Aeschmann (079 536 92 55)

Adjoint: William Fankhauser (079 506 94 63)



15.02-16.02 Gehrihorn (2130 m) et Aermighorn (2742 m) AD

Départ les 2 jours: Berghaus Ramslauenen s/Kiental à 1409m. Sa: montée +720m 2h30 au Gehrihorn et descente -1400m à Kien, puis retour au point départ par bus+télesiège. Di: montée +1340m 5h00 au Aermighorn via Aermigchnubel (2412m) et descente -1800m au village de Kiental (920m).

Inscription: Inscription via le site. Coût env. 100 CHF/pers avec 1/2-pension compris TP/inst. sur place. Transp. voit.+bus section en plus. dès le 15.01.2020 avant le 06.02.2020 Limité à 15 participants

Stamm : oui

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

Adjoint: Urs Heger (022 369 28 30)



22.02 Cabane de Plan Névé & col de la Beudanne (2455 m)AD

Course en commun avec le CAS St-Maurice, au départ des Plans sur Bex. Montée dans un premier temps à la cabane de Plan Névé, poursuite jusqu'au col de la Beudanne, sans nom sur CN. +1400 m en 4-5 h. Descente à l'ombre du Grand Muveran, par les Outans. Un passage difficile à la descente (20 m), peut être fait en dérapage. Au retour arrêt à la magnifique auberge de Plan Névé.

Inscription: Inscription via le site dès le 15.01.2020 avant le 15.02.2020 Limité à 5 participants

Stamm : non

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

Les courses - Jeunesse



03.01-05.01 Cascade à Arolla, + cours avalanche

Inscription: Coût CHF 150.-

OJ

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



11.01-12.01 Tour du Six du Doé

Inscription: Coût CHF 80.-

AJ

Chef de course: Olivier Mertz (oliviermerz11@gmail.com; 079 963 24 20)



08.02 Hors-piste Diablerets etc.

Inscription: Coût CHF 50.-

OJ

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



08.02-09.02 Les 3 Chalets

Inscription: Coût CHF 80.-

AJ

Chef de course: Quentin Musy (quentinmontagne@yahoo.fr; 079 375 35 50)



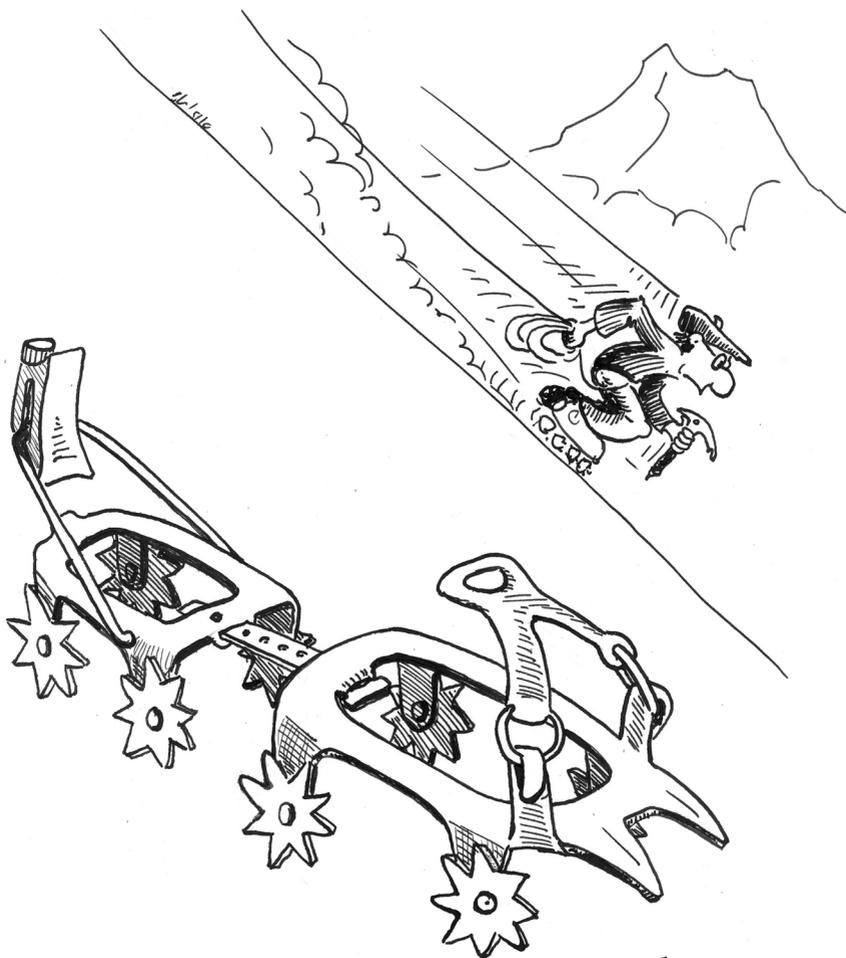
15.02-19.02 Glace et ski en Maurienne

Inscription: Coût CHF 250.- avant le 15.01.2020

OJ

Chef de course: Greg Heiniger (greg_heiniger@hotmail.com; 079 918 39 66)

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.

Les courses - Jeudistes



05.12 Cours de premiers secours

Cours donné par des samaritains, dans leur local de Nyon, 12 ch. de la Redoute (dans l'ancienne école primaire, au pied de l'immeuble ; il n'y a pas de parking, je vous encourage donc de venir à pied ou en transports public). Cours limité à 30. Coût ~20.-Vu le succès que rencontre le cours, nous allons le dédoubler pour faire en deux groupes le même jour, soit un cours le matin de 8h30 à 11h30 et le deuxième de 14h à 17h. A l'inscription indiquez si « matin » ou « après-midi ».

Inscription: Limité à 30 participants

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



09.01 Ski de piste aux Contamines

M

Sortie n'aura lieu que par beau temps.

Inscription: Limité à 8 pers.

Toute la journée

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



23.01 Ski de fond à Chapelle-des-Bois

F-M

Divers circuits par petits groupes selon niveau; repas au restaurant en commun.

2 x 2-3h

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



30.01-31.01 Plateau des Glières sur 2 jours

F-PD

Découverte du domaine skiable. Env. 4 h de ski de fond par jour, sur diverses pistes de votre choix d'après votre condition physique. Pistes verte, bleue, rouge ou noire.

Limité à 12 pers. Délai d'inscript. 15.12.2019.

~4h/j.

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



06.02 Le Noirmont en raquettes

F

Montée de la Givrine au Noirmont et descente à la Cure en raquettes;

3h30 +/- 350m'

Chef de course: Mecky Kroha (mjkroha@aol.com; 022 776 95 04)

Les courses - Jeudistes



13.02 Raquette vers les Paccots

F

Course en raquette, facile, avec fondue

3h, 8 km, +/- 300 m

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



20.02 Ski de fond

PD

La Givrine ou Risoux, selon enneigement

4h

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



20.02 Bulbocodes à pied

F

Suivant le météo la date peut changer. Branson-Fully

2h, +250m

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



27.02-28.02 Vallée de Conches - 2 jours

F

Ski de fond dans la vallée de Conches entre Oberwald et Münster, hôtel à Ulrichen, limité à 12.

Inscription: avant le 31.01.2020 à 18h.

4h p/j. +/-50m

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



12.03 Ski de piste sur Grand Massif

AD

Journée de ski au départ de Morillon pour skieurs à l'aise sur pistes rouges.
journée

Chef de course: Gérard Mury (gam@mugelex.com; 022 367 23 04)



09.02 Ski

Journée de ski sur le domaine de Villars

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

21.-22.03 Experience hivernale dans un chalet rustique

Parking ou transport public jusqu'aux Parchets, navette jusqu'à Solepraz et 1 hr d'approche (330 m de dénivelé) en raquette, peau de phoque ou luge tirée par les parents. Chauffage et cuisine au feu de bois et lit en dortoirs.

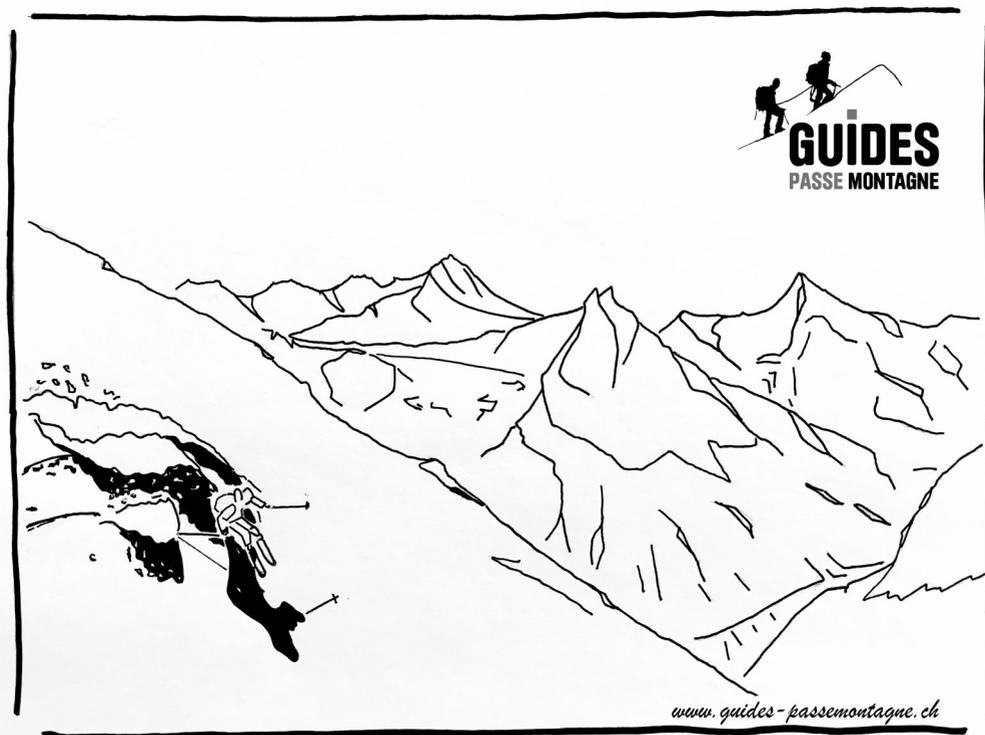
Option de ski dans le domaine Leysin-Les Mosses.

Activités prévues: construction d'igloo et course de luge

Inscription: Inscription par email dès le 11.01.2020 avant le 07.03.2020

Coût par personne pour le chalet. : adulte CHF 17 / enfant (6-17 ans) CHF 11

Chef de course: Rodrigo Salazar (rfsalazartoro@gmail.com; 078 871 36 28)



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

DEF!
DEFFERRARD 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

Souvenirs partagés



02.-03.02.2019 – week-end de ski à Evolène

Pour notre arrivée, le soleil fait éclater la reine des Alpes, dans ce ciel bleu du matin, la Dent Blanche. Nous posons nos *sieben Sachen* à l'hôtel Lana, pour rejoindre ensuite le reste de la bonne équipe, arrivée déjà la veille, afin de profiter de cette belle vallée. L'accueil café – croissant – brioche, mais pas seulement, car un buffet de cakes et gâteaux maison est servi pour nous mettre d'attaque pour ce radieux samedi.

Promptement sis dans les véhicules, nous voilà d'un saut de puce à Lannaz, d'où se déploie le domaine skiable d'Evolène où nous allons expérimenter le premier télésiège, *Oh vénérable ancien*, à l'instar de cette vallée où les traditions sont ancestrales, qui vous emportent d'un bond acharné très Rock'N Roll – *accrochez-vous* – pour filer ensuite à une lenteur toute ancestrale, elle aussi.

Cinq différents groupes pour peaufiner son niveau hors-piste de la station. Le paquet de poudreuse commandé était bien au rendez-vous, ce fut un régal ! Royal pour les initiés et pour les novices, quel plaisir, mais les quadriceps sont au rouge.

Bon accueil à la buvette de Chemeuille. Apéro à bien plaire, goulettes du cru ou des jus du coin. Mais qui se souviendra de n'avoir pu échapper aux Peluches qui vous frictionnaient le visage de leurs grosses pattes de peaux malodorantes. Car le 2 février, c'est le début du Carnaval. Imaginez ces Evolenards empeluchés de leurs tricounis de 15 kilos de peaux de bêtes sur les épaules, qui rivalisent avec les carures des athlètes de la Grèce antique. Sous leur masque d'animaux à deux trous où l'on n'y voit goutte, vous crient de près, ou vous sagattent leurs cloches, pour écarter démons et esprits mauvais.

Bel après-midi qui se poursuit toujours hors des sentiers battus... Le soir, nous serons accueillis tout aussi chaleureusement qu'au matin, raclettes de saison qui fondaient sous une armada de fours. Pas le temps d'avoir un petit creux que l'on est déjà resservi ... Et des spécialités de Pierre Pilloud, pour amener joyeusement joueurs de Jass ou conteurs d'histoires jusqu'à plus tard dans la soirée.

Réveil bicolore de gris et de neige qui tombe... *oups* ! Le col de Breona pour un groupe au programme et pour le second, la Palanche de la Cretta.

Pour le premier, nous avons d'abord traversé une magnifique forêt de Mélèzes en dessus de la Forclaz. Nous nous suivons, plus ou moins en file indienne, pour arriver aux Mayens de Breona. Puis, jusqu'à la *Remointze* de Breona, à 2'500 mètres.

Souvenirs partagés



A ce stade, où un magnifique panorama aurait pu nous attendre, l'horizon était plutôt court et cette visibilité là ne permettait à notre grand groupe de poursuivre sans risque. Pascal le hardi aura tout de même acheminé un petit groupe de costauds pour poursuivre presque jusqu'au col sous les bourrasques. Tout ce petit monde redescendra sans soucis. Quant au deuxième groupe, il y aura eu aussi une poignée d'aguerris qui seront allés plus avant. Mais de leur côté, la visibilité fut encore moindre, et tous ne purent atteindre l'objectif.

De belles impressions, sensations, dans cette belle vallée qui nous donne envie de revenir l'explorer par temps plus clément.

Merci à Roland Meyer et tous ces supers chefs pour ce week-end très réussi.

Sylvia

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



meeting point
mymp.ch

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

LOCATION SKI, SNOWBOARD ET RAQUETTE / SERVICE ET ENTRETIEN

VELO / REPARATIONS TOUTES MARQUES

EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES VELO

SPECIALISTE UNIHOCKEY



14.-15.16.09 – Escalade-alpinisme à Arpitettaz (2786 m)

Je suis nouveau et ceci est ma première sortie avec le CAS. Selon la coutume, Daniel et Antonio m'ont demandé de faire un résumé du week-end.

Départ du parking à Prangins. On s'installe dans le bus, Daniel au volant et les 7 autres dans les bras de Morphée. De Zinal, la montée vers Arpitettaz commence avec le chant de la rivière et la vue sur cette couronne de montagne. Le pas est décidé, ça marche très vite sur ce premier chemin et je me dis qu'à ce rythme-là je ne vais pas tenir longtemps.

Mais ensuite on s'engouffre dans la forêt par le Pas du Chasseur. C'est bien raide et le rythme ralentit. Le sentier zigzague dans la forêt, remonte un mini canyon avec des chaînes pour enfin sortir de la forêt. Arrivée au Lac d' Arpitettaz pour une pause, les couleurs du paysage sont grandioses. La cabane n'est plus très loin.

Après un pique-nique à la cabane, Daniel nous emmène vers un beau mur qu'il a équipé et où il n'y a ni noms, ni cotations. Nous grimpons tout l'après-midi. Je me lance dans ma première voie en moulinette et je réalise très vite que je n'ai plus d'influx nerveux, j'arrive avec peine en haut de la voie. Une micro sieste dans un petit espace d'herbe s'impose pour ensuite reprendre de plus belle.

Pour finir la journée avec un bon repas à la cabane. A 21h30, mes paupières se ferment gentiment à table. Le reste du groupe est plutôt en forme avec une petite Arvine. Je les salue et je sors un instant, la pleine lune illumine les montagnes ce qui rend l'instant magique.

Le lendemain matin au petit déjeuner, Antonio m'annonce qu'une voie porte mon nom «Bonne Nuit Alain». La journée de dimanche commence par une voie d'escalade de 3 longueurs pour accéder au glacier. On forme 4 binômes de 2. Je suis avec Florian qui ouvre les deux premières longueurs. Il m'explique ensuite la démarche d'assurage pour que je monte en tête et que je l'assure ensuite. Arrivé en haut, je fais la manipulation sous les yeux attentifs de Sacha et de Patrick.

Nous chaussons ensuite nos crampons, pour une belle balade sur le glacier. On descend dans des crevasses et on utilise les vis à glace et corde pour remonter, un parfait terrain de jeu pour s'exercer. Et quand les lanières des crampons de Patrick lâchent au milieu de la journée, Sacha lui sort des colsons qui font parfaitement l'affaire. 3600m, c'est à cette altitude que nous nous rendons. Encordé avec Antonio, je zigzague entre les crevasses pour ensuite nous attaquer à cette belle pente bien raide avec les piolets.

Nous arrivons au point, une vue magnifique s'offre à nous.

Souvenirs partagés



Une odeur de cigarillo parfume l'air : le moment de Sacha.

Nous descendons ensuite à la cabane pour une bonne fondue et une soirée accompagnée de fruit fermenté.

Lundi matin, on commence la journée avec les 5 Tibétains (yoga) avant de partir grimper. Sacha et Patrick choisissent une longue-voie et le reste du groupe se répartit sur les voies de la falaise.

Après avoir mangé, c'est l'heure de redescendre à Zinal. Le rythme est aussi soutenu qu'à la montée, j'adore. A Zinal une bière bien méritée nous attend.

Merci à Daniel, Antonio, Florian, Simon, Denis, Patrick et Sacha pour ce weekend.

Alain Schwab



**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

Chez Philou

Philippe GRANGE

**Grand-Rue
1268 Begnins**

**Tél. 022 366 13 14
Fax 022 366 30 60**



06.10.2019 Le Grammont (2172 m)

Cheffe de course Tanya Meredith

Participants Claudie, Magda, Sandrine, Catherine, Philippe, Jan

Nous partîmes dès potron-minet, enfin quand la demoiselle en scooter a fini par trouver son chemin.

Hop! Dans le car de la section, version camp d'été, conduit par notre vaillante cheffe de course Tanya. Arrêt café-croissant avant d'attaquer.

Une mascotte s'impose vite à la troupe, la belle chienne de troupeau Luna qui court autour des marcheurs, s'assure que l'on reste groupé et se soucie de notre empreinte écologique en ramassant ici une amande tombée, là une croûte de tarte, voire anti-cipe en tentant de chiper la pomme de la cheffe.

Une première mise en jambe dans la forêt pour atteindre le lac Tanay. Un beau panorama s'ouvre à nous avec un lac miroir gris anthracite, entouré de cols où le vert foncé des sapins est moucheté du jaune doré de quelques feuillus. Tanya nous promet une tarte aux myrtilles dans le chalet bordant le lac, belle astuce de motivation pour que l'on monte plus vite.

Alors le groupe devisant gaiement, attaque de bonne humeur la montée vers le sommet. Un éboulis au pied des jumelles, des alpages raides mités de bases de grandes gentianes, un chalet d'alpage et à la dernière crête, de larges trouées dans les nuages dévoilent le lac Léman et ses rivages. A la croix, nous sommes récompensés de nos efforts, nous pouvons admirer de nombreux autres sommets, y compris le Cervin, déjà bien blanc. Les langues de nuages dans la vallée donnent des airs d'estampe japonaise à ce paysage époustouflant. Tanya commande au soleil d'apparaître, pour que nous puissions sortir le casse-croûte, une organisation sans faille, vous dit-on.

Nous redescendons assez rapidement (rapport à la tarte promise), apercevons un troupeau dans les éboulis. A la faveur de la vue d'aigle de certains, nous optons pour des chamois. Pause goûter au chalet, où faute de grives (tarte aux myrtilles) nous mangeâmes des merles (cheesecake au citron, dans le registre grande gastronomie !).

Souvenirs partagés



De retour au car, quelques étirements (aïe) juste avant la pluie, une organisation sans faille, vous dit-on. Route retour sur Nyon et bisés d'au-revoir avant de nouvelles aventures..

Claudie Gheno





29.10. – 5.11.2019 - séjour des Jeudistes à La Gomera, Canaries

Après leur précédent séjour de 2014 à La Gomera et pour leur 8^{ème} séjour consécutif sur l'archipel des Canaries, 16 Jeudistes y sont retournés cette année-ci, preuve que cette île suscite sans conteste un goût de revenez-y.

Werner Burri a organisé comme lors des sept précédents séjours la logistique et le programme des courses. Cette fois-ci, nous avons voyagé avec EasyJet sur un vol direct Genève - Tenerife Sud où deux bus étaient prévus pour rallier La Gomera à bord d'un ferry et nous rendre ensuite à la Valle Gran Rey (vallée du grand roi) où se trouvait notre hébergement confortable avec piscine et plage sur l'océan. En quelque sorte notre camp de base pour gagner le point de départ de nos randos en étoile avec nos bus.

Les conditions météo ont été au beau fixe tout au long de la semaine. Dès 8h, nous partions pour la rando du jour. Certains d'entre nous retrouvaient avec bonheur des paysages connus, d'autres les découvraient. Ainsi l'ascension le premier jour du point culminant de l'île l'Alto de Garajonay qui culmine à 1487m à partir de Chipude depuis lequel on jouit d'un panorama à 360° sur l'archipel avec El Teide sur l'île de Tenerife qui avec ses 3718m point culminant de l'Espagne n'est jamais qu'à environ 1000m d'altitude de notre Mont-Blanc. Outre ce parc national de Garajonay classé au patrimoine de l'Unesco ainsi que sa jungle tropicale que nous avons traversée un autre jour avec sa canopée, sa faible lumière, ses mousses et ses lichens et les flux et reflux de la brume dus aux alizés. Deux courses ont démarré depuis El Guro, pour les uns il s'est agi d'une bonne grimpe vers Cabezada de la Mercica et Arure et pour les autres du barranco (ravin) d'Arure. L'autre course depuis El Guro vers El Cercado n'a concerné qu'un groupe pendant que d'autres profitaient des plaisirs aquatiques. Enfin, dernière course à Vallerhermoso où après la pizza, le groupe se scindait à nouveau, certains poursuivant la rando, d'autres retournant au bercail.

Chacune et chacun d'entre nous retiendra, à titre anecdotique, que les chaussures demeurent la préoccupation première du randonneur surtout lorsqu'il est loin de son habituel environnement où il sait pouvoir trouver ce dont il a besoin, en l'occurrence des chaussures. Ainsi, deux d'entre nous ont-ils connu la mésaventure que leurs chaussures expirent à La Gomera. Le premier jour, Madeleine eut la chance de trouver des chaussures chinoises en remplacement des siennes et s'en satisfit (faute de grive...). Mieux, elle a marché comme jamais ! Bravo Madeleine.

Souvenirs partagés



Le dernier jour, en revenant de El Cercado, à la toute fin de la course, ce fut au tour des chaussures de Werner de jeter l'éponge après de multiples réparations de bric et de broc avec les moyens du bord.

Merci Werner et Olivier pour avoir su nous mener à bon port sur les routes sinueuses mais de qualité (merci l'Union européenne !) de La Gomera. Chacune et chacun d'entre nous gardera le meilleur souvenir de notre courte escapade canarienne.

Outre Werner, les participants étaient Anny Beutler, Guy Bietenholz, Nelly Brändli, Rita Brunner, Catherine Burri, Olivier Burri, Roland Capt, Françoise Clapéra, Dory Dormond, Felix Janz, Paul Kobler, Liba Kubias, Jacques Laffitte, Janine Lindholm et Madeleine Serex.

Le rédacteur, *Jacques Laffitte*





JEUDISTES

03.10 JA - Gorges de la Veveysse

22 jeudistes motivés ont rejoints Le Mont-Pèlerin au départ de Châtel-Saint-Denis par une journée radieuse et des paysages magnifiques. La récompense nous attendait autour d'un verre sur la terrasse splendide du Mirador, Hôtel 4-5 étoiles ou nous avons laissé des traces... la terre de nos chaussures ! Bref, journée réussie.

Chef de course: Melody Girardet

10.10 - Chemin des Vignes - Lac de Biemme

19 jeudistes ont parcouru le chemin du vignoble (Rebenweg en allemand) de Biemme à La Neuveville. Le temps mitigé ne nous a pas permis d'admirer les Alpes bernoises. Le lac de Biemme de couleurs variant du vert au gris, avec ou sans moutons était étonnant. Quelques parchets de ce charmant vignoble n'étaient pas encore vendangés, et les grappes magnifiques nous narguaient ! Après avoir traversé la typique rue principale de La Neuveville, 3 jeudistes « Aînés » nous attendaient au bistro « Le Sud » pour la traditionnelle « bière panachée » (ils avaient pris le train à Ligerz...). Madeleine et Monika

Chef de course: Monika Cometti

17.10 - Rencontre jeudiste à Rochefort - Compte-rendu de la rencontre

0) Effectif Jeudistes : sur ~70 au total, 32 présents et 23 excusés (et pas signes du reste)- liste des Jeudistes : dès maintenant seule la liste sur le site - sous forme d'une pseudo-course intitulée « Liste Jeudistes » (date dans l'horizon des 3 mois) - sera maintenue. Chaque inscrit sur celle-ci peu la consulter en tout temps.

1) le bilan du programme des courses 2019 a été évoqué sans soulever de commentaires ; pour le détail voir le rapport annuel présenté à l'AG

2) vie du site : fonctionne bien (si l'on se connecte !) ; une info a été faite aux chefs de courses concernant l'introduction par eux-mêmes des détails, et du rapport-feedback.

3) AG du CAS Section La Dôle du 16.11.2019 : est organisé par le groupe Jeudistes :- présentation du CO / dicastère ; nombre de convives attendus ~100 personnes- l'enregistrement des bénévoles pour aider le 16.11 dès 16h a été fait avec les présents- de même pour la fourniture d'amuse-bouche p/apéro, dont le quota attendu a été atteint, alors que pour la fourniture de desserts encore quelques-uns seraient nécessaire. Appel aux excusés.

4) Bus section, un appel de chauffeurs est fait (svp s'annoncez au soussigné). Une prise en main du véhicule sera organisée avec les candidats.



5) Finalisation du programme des courses 2020 :- 50 courses, par 27 chefs de course, dont 3 nouveaux (Christian/Elisabeth Morard, Roland Capt et Urs Heger) et 8 qui n'ont pas renouvelés.- quelques ajouts, ajustements et corrections ont été enregistrées, reste 3 jeudis sans rien- une remarque faite aux chefs (par une Jeudiste) est de ne pas hésiter à le dire lorsque l'un de nous n'est pas jugé suffisamment apte (physique ou durée ou lenteur) pour sa course. Il est le meilleur juge puisqu'il connaît sa course et il connaît l'inscrit concerné.

6) l'équipe cuisine - ovationnée - est reconduite pour 2020 (Rita, Helen, Myrtha, Monika et Werner B)

7) divers et propositions des membres :- Un cours de premiers secours est prévu le 5.12.2019 de 8:30 à 11:30, coût ~20.- donné par des samaritains dans leur local de Nyovu l'anniversaire aujourd'hui de William - notre webmaster - un petit cadeau lui est remis aux noms de tous les Jeudistes, avec un grand bravo pour « son » site.- Albert annonce qu'il assurera encore le programme 2020, mais qu'il souhaite trouver une personne disposée à reprendre les rênes de préposé du groupe des Jeudistes pour l'avenir.

Chef de course: Albert Rusterholz

24.10 - Pour remplacer le bisse de Haute Nendaz : Fondue à la Barillette !

Sous un ciel sans nuage, 14 jeudistes partent des Pralies pour rejoindre la Barillette en passant par le Vuarne. Après quelques hésitations et un bon GPS, nous arrivons au Vuarne. Lors de la montée pour atteindre la crête puis l'antenne, nous croisons un couple de chamois paissant paisiblement dans le sous-bois. Le ciel s'est assombri mais, pas grave, une délicieuse fondue nous attend à la Barillette. Lors de la descente sur St-Cergue, sur un chemin défoncé par les engins forestiers, quelques gouttes de pluie nous ont fait sortir les parapluies. Les bûcherons font un gros travail et grâce à eux, nous avons de bien belles forêts!
Madeleine

Chef de course: Madeleine Serex

31.10 - Par monts & Lavaux

Par un temps gris, mais sans pluie, 14 jeudistes ont rejoint le Lavaux depuis les monts dominant (station CFF Moreillon), en longeant le lac de Brêt avant de descendre sur Riex, lieu du casse-croûte excellent au café de l'endroit. De là la rando a continué dans les belles couleurs de l'automne jusqu'à la gare de Lutry.

Chef de course: Albert Rusterholz

05.12 - Cours de premiers secours

30 membres ont bénéficié de cette formation - dispensée en 2 sessions de 15 participants par Mme Mühlethaler assistée de Mélody (samaritains de Nyon) - cours jugé fort utile par tous les participants.

Chef de course: Melody Girardet

www.raoulsport.ch

Raoul Sport

Nyon

**Location
& Vente**

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

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>

Le PIED = un grand athlète sensible !

Les pieds sont, un peu, à l'échelle du corps, ce que la souris est à l'ordinateur. Ils peuvent tout commander : calmer votre mental, vous aider à bien dormir, stimuler tel ou tel organe ou encore rééquilibrer votre dos et votre posture. Il suffit d'un peu de chaleur ou de pressions bien adaptées, au choix et à la demande.

Le pied, ce n'est pas moins de 26 os, 32 articulations, 19 muscles et 107 ligaments ! S'il est aussi complexe, c'est pour s'adapter à tous les terrains, résister au poids du corps qui marche, court et saute. Malgré cette complexité mécanique et la force qui l'anime, le pied est doté d'une extrême sensibilité. Un minuscule caillou, dans la chaussure, et il crie « au secours » ! Le pied est un grand sensible qui communique, en permanence, avec notre système nerveux et notre cerveau. Ne le respectez pas et cela s'en ressentira sur votre moral. Chouchoutez-les et c'est le bien-être assuré. Alors, êtes-vous prêt à être bien dans vos baskets et chaussures de montagne ?

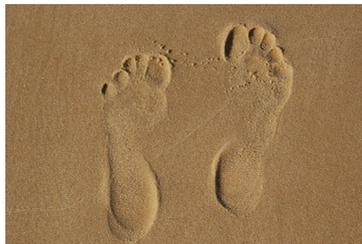
Un bienfait pour vos pieds : Le principe est simple. Le bain d'eau chaude provoque une vasodilatation locale qui décongestionne des zones encombrées distantes : la tête et le ventre. Le plus souvent, un bain de pieds se pratique, en général 3 à 10 minutes ; mais vous pouvez en profiter tant que la sensation reste agréable. Suivez une hygiène irréprochable et massez-les chaque jour, sous la douche, dans le bain ou le soir, au coucher. S'occuper de ses pieds, c'est accepter que notre corps est un tout, pas seulement une tête qui se déplace grâce à un corps.

Il ne vous reste plus qu'à fermer les yeux ... et ressentir les bienfaits de ce moment magique.

Petit à petit, vous découvrirez toute la portée de l'expression populaire : « *C'est le pied* » !.....

"*De pied ferme*" ou "*d'arrache pied*", sans vous soumettre à une "*mise à pied*" pour ignorance, cela vous permettra-t-il de mettre "*le pied à l'étrier*"? Vous ne resterez pas "*pieds et poings liés*", mais vous saurez, maintenant, sur "*quel pied danser*" pour, enfin, "*retomber sur les pieds*" ... Deviendrais-je "*casse-pieds*" ?....mais je vous quitte, *sur la pointe des pieds*.... afin de "*partir du bon pied*" !!.....

Jean Brésille



MOT MYSTERIEUX

Jean Brialley

Repérez dans la grille les termes ci-dessous. Tracez-les.

Les mots peuvent être lus verticalement, horizontalement ou en diagonale, de gauche à droite, de haut en bas et inversement.

Les quatre lettres restantes vous permettront de reconstruire le mot mystérieux, dont la définition est :

«Axe d'une plante qui peut être souterraine ou aérienne»

S	A	L	E	S	S	A	H	C	H	A	R	D	O	N	N	A	Y
E	L	U	E	E	I	R	U	E	N	E	T	H	E	E	V	C	A
R	C	A	T	N	O	C	E	P	S	M	U	A	L	N	R	O	M
U	O	E	L	G	B	R	T	M	I	G	O	R	L	I	I	T	A
T	O	M	O	I	U	D	U	L	R	E	M	Y	E	P	L	E	G
A	L	A	C	V	E	N	D	A	N	G	E	S	N	O	L	A	R
R	I	R	E	G	G	I	P	I	R	A	R	I	N	H	E	U	E
E	E	L	R	A	O	P	S	E	X	P	L	E	O	C	S	G	N
P	L	E	M	U	E	I	F	U	C	E	O	G	T	U	U	I	A
M	O	E	T	S	A	F	A	U	G	C	T	A	C	O	A	U	C
E	S	E	R	R	E	T	V	F	L	E	U	R	R	A	R	H	
T	A	C	S	U	M	E	L	S	H	C	E	O	G	E	U	E	E

ALCOOL - BOIS - CRU
 CHARDONNAY - CHASSELAS
 CEPAGE - CEPS - CHOPINE
 COTEAU - CUVE - DEGRE
 EAU - FASTE - FLEUR
 GAMAY - GRAPPE - GRAIN
 GREFFE - GRENACHE
 LEVURE - MAGNUM - MERLOT
 MILDIOU - MOUT - MUSCAT
 OECHSLE - ORAGE - RAISIN
 RAMEAU - RECOLTE - ROUGE
 SOLEIL - SYRAH - SUCRE
 TAUX - TEMPERATURE
 TENEUR - TERRES
 TONNELLE - VIGNES - VRILLES



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



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

P.P.
1260 Nyon

Retour:
Case postale 1017
1260 Nyon 1

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