

BULLETIN

No 2/2019

Club Alpin Suisse
section La Dôle



Colomby de Gex (02.06.2018)

SECTION LA DÔLE



Christophe Domenig
Conseiller entreprise
Téléphone 022 775 05 52

Votre partenaire pour atteindre les sommets !

La Mobilière

Assurances & prévoyance

Agence de Versoix, Denis Hostettler
Rue des Moulins 25, 1290 Versoix
Téléphone 022 775 05 50
geneve@mobi.ch, www.mobigeneve.ch

du ski de rando

de l'alpinisme

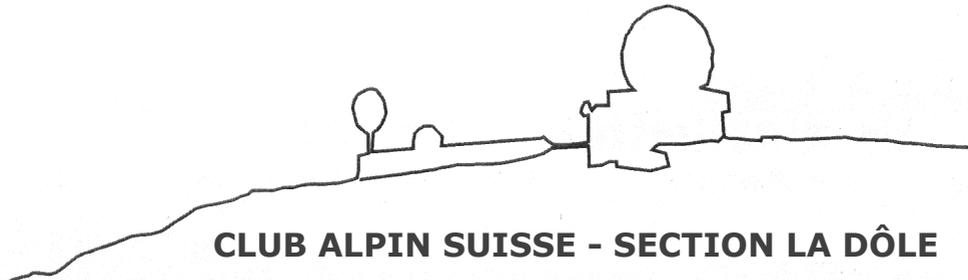


de la grimpe....

et du voyage...



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



CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

Editorial

Notre cher bulletin : numérique ou papier ?

S'il est un problème qui préoccupe toutes les sections du Club Alpin Suisse, c'est bien celui du bulletin. A la lecture des PV des Assemblées de la plupart des sections romandes, on constate que ce thème revient assez souvent, avec des avis très divers de la part des membres et des comités concernant la pérennité de la version papier de nos « chers » bulletins de section. Faut-il abandonner les versions papier, diminuer le nombre de numéros par année, passer totalement et définitivement au numérique ou éditer les deux versions en parallèle ? Telle est la question.

Après mes plus de 50 ans d'activité au sein du CAS, où j'ai pu occuper quelques fonctions très enrichissantes (au sens intellectuel du terme naturellement), permettez-moi d'exprimer un avis plutôt nuancé et finalement très « vaudois » sur la question. Qu'en est-il en fait du bulletin de notre Section La Dôle ? Lorsque j'y suis entré, l'Internet n'existait pas et nous arrivions tant bien que mal à sortir 12 numéros par an. Le rythme de ces numéros était dicté par les convocations aux assemblées mensuelles, les PV de celles-ci et les annonces d'activités spécifiques au club. Attendu avec joie et impatience dans toutes nos boîtes aux lettres, le

Bulletin CAS, Section La Dôle

Mai 2019

No 2, 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
Convocation Assemblée	6
Rapports Assemblée	8 - 10
Les courses: Section	11 - 20
Jeunesse	21 - 22
Alpfam	23
Jeudistes	25 - 31
Souvenirs partagés	32 - 38
La camomille	42 - 43
Le mot mystérieux - plaisirs des cimes	44
Délai remise des textes	45



bulletin a toujours servi de lien étroit et convivial entre les membres, notamment ceux qui ne pouvaient pas venir aux assemblées.

Puis, avec l'immense coup d'accélérateur opéré pour chacun d'entre nous dans les activités professionnelles et familiales, dans les loisirs, et suite aussi à l'invasion du numérique, le nombre d'assemblées et par conséquent celui des bulletins a fortement diminué. Les augmentations des prix et des délais d'impression ont également joué un rôle non négligeable.

Suite à la création de notre propre site internet, les responsables de la section ont à juste titre décidé de publier une version numérique du bulletin, parallèlement à la version classique, imprimée sur papier. Afin de respecter certains délais, notamment pour les convocations aux assemblées et les inscriptions à divers évènements ponctuels, il fut décidé que la version numérique serait mise sur le site dès qu'elle était prête, quitte à sortir la version papier une à deux semaines plus tard, en fonction des délais d'impression et d'expédition. Mais, suite à quelques interventions malheureuses, ce mode de faire pourtant bien pratique fut abandonné pour une parution simultanée des deux versions, avec pour conséquences fâcheuses des convocations trop tardives aux assemblées, des annonces de courses décalées ou des délais d'inscription échus au moment de la parution.

Alors que faire ? Personnellement, tout comme de nombreux « anciens » mais également beaucoup de jeunes clubistes, je souhaite que notre fidèle Bulletin imprimé subsiste avec au moins 4-5 parutions par an. La lecture sur la toile de mes quotidiens et autres bulletins préférés ne me convient pas du tout. J'aime pouvoir les prendre physiquement au salon ou sur ma table de nuit, endroits où mon PC et mon Smartphone n'ont pas leur place. Par contre mes connaissances informatiques sont assez développées pour que je sois capable d'aller rapidement rechercher, sur le site CAS La Dôle, les informations les plus urgentes sur la version numérique, éditée dès que disponible. Dans ce cas je peux fort bien m'accommoder d'un certain retard de la version papier que j'aime lire intégralement à tête reposée, toujours avec le même plaisir. Vous l'aurez compris, cette manière différée de publier les deux versions de notre bulletin me conviendrait tout-à-fait.

Mais qu'en pensent les quelques mille membres de notre section ? Une enquête auprès de toutes et tous (pas seulement celles et ceux qui participent aux assemblées) pourrait s'avérer fort intéressante. Et quoi de mieux que notre cher bulletin, qu'il soit numérique ou papier, pour réaliser cette enquête ?

André Stäubli

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
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 Gauljoux, 021 845 40 26
Rue Paul Golay 4, 1341 Orient
ph.gauljoux@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



Assemblée extra muros

Jeudi **6 juin 2019** à **19 heures**

Domaine « Les Perrettes »

Route de Crans 2, 1272 Eysins

Ordre du jour

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

En deuxième partie

Présentation de leur exploitation agricole par Annie et Jacques Olivier suivie d'un apéritif offert par la section.

Venez nombreux !

Merci de bien vouloir confirmer votre participation jusqu'au 30.05.2019

par courriel vice_president@cas-la-dole

ou

par téléphone 076 / 304 99 48.

Covoiturage :

Les personnes qui souhaitent mettre une place à disposition dans leur véhicule et celles qui cherchent un moyen de transport peuvent également s'annoncer.

Nous les mettrons volontiers en contact.

SBS SPORT
SERVICE
www.sbsport.ch





PV Assemblée ordinaire

Jeudi 14 mars 2019 – local CAS de la Colombière à Nyon

L'assemblée est déclarée ouverte à 20h05 et notre Président, Rocco Rondi, souhaite la bienvenue aux nombreux membres présents.

Membres du comité présents:

Rocco Rondi, président, / Barbara Aeschimann, gestion des membres / Daniel Baumgartner, vice-président / Annie Bréchon, secrétaire / Jac Flückiger, bulletin / Albert Rusterholz, jeudistes / Bernard Jeangros, Arpitettaz / Rolf Russ, local

ORDRE DU JOUR

1- Communication du comité

· Programme été 2019

Le programme des courses planifiées pour la saison d'été sera disponible sur le site internet d'ici fin mars

· Escalade du mardi soir

Ces sorties reprendront début mai et c'est sur le site internet que le programme sera affiché prochainement

· Futurs chefs de course

Toute personne intéressée à rejoindre nos rangs comme chefs de course peut prendre contact avec notre responsable, Daniel Beffa

· Remplacement du bus

C'est confirmé. Le nouveau bus de la section sera livré pour mi-juin; le choix s'est porté sur un Renault Traffic Passenger. Le plan de financement prévoit un remplacement tous les 6 ans

· Assemblée Générale 2018

Roland Meyer confirme que le résultat de l'assemblée générale de novembre 2018 a dégagé un bénéfice de CHF 1'000. Merci à tous les bénévoles



2- Présentation et accueil des nouveaux membres

C'est avec plaisir que nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux membres présents à l'assemblée:

<u>Nom</u>	<u>Prénom</u>	<u>Status</u>
DELUCA	Christine	Individuel
EHLE	Bernd	Individuel
GIESSER	Jeanne	Individuel
HART	Daren	Individuel
JEMELIN	Michèle	Individuel
KRO CZAK	Marcin	Jeunesse
MOUNIER	Kim	Individuel
PERNET	Florian	Individuel
PFISTER	Pâquerette	Membre famille
TURIN	Caroline	Individuel
TURIN	Sophie	Individuel
TURIN	Martin	Individuel
ZUFFEREY	Pierre-Alain	Individuel
DELUCA	Christine	Individuel
EHLE	Bernd	Individuel
AESCHLIMANN MAHON	Silvia	Individuel
BICOUTAR	Oussema	Individuel
LIAND	Raphael	Individuel
WEISSKOPF	Béatrice	Individuel
CHOLLET	Sébastien	Individuel



3- Propositions individuelles et diverses

Roland Meyer prend la parole et rappelle que notre section fêtera son 75ème anniversaire en 2021. La fête sera belle, qu'on se le dise.

Toute personne intéressée à rejoindre le comité d'organisation est invitée à le contacter par mail (roland-meyer30@bluewin.ch).

4- Souvenirs de voyage

André Stäubli a sélectionné une série de photos prises lors d'un trek de 3 semaines effectué en Islande en compagnie de Marianne.

Paysages magnifiques et vastes, couleurs multiples qui oscillent entre le vert, l'ocre, le bleu, le marron, et le noir; de quoi inspirer un peintre, nombreux oiseaux colorés, moutons en liberté et refuges accueillants. Merci d'avoir partagé vos souvenirs avec nous.

Rendez-vous à notre prochaine assemblée du jeudi 6 juin 2019

Les courses - Section



02.06 Course annulée - VTT dans le JURA (1400 m) F

Départ de Nyon en train NStCM puis tour d'environ 4h dans le Jura, retour en VTT jusqu'à Nyon, dénivelé positif env. 600m pour 45 km.

Inscription: COURSE ANNULÉE

Pas de stamm

Chef de course: Roseline Hanhart (079 611 78 25)



08.06 Röstigrabentour (1578 m) PD

Itinéraire au départ de Charmey, Jaun, Lac Noir, Charmey. Compter 4 à 5 h de vtt pour 37 km et 1200 m de dénivelé.

Inscription: Uniquement par le site web. dès le 01.05.2019 avant le 01.06.2019

Pas de stamm

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



16.06 Tour du Mont Ouzon (1880 m) AD

Du col du Corbier (vallée d'Aulps Haute-Savoie) montée au Mont Ouzon (passage avec chaînes) puis par le col de Nicodex et le Pas de l'Ours retour au col. Dénivelé ± 1000 m. 6-7 h.

Inscription: Uniquement par le site web. dès le 09.05.2019 avant le 09.06.2019

Limité à 8 participants

Stamm au local le 13.06.2019 à 19h00

Chef de course: Sylvette Pezet (022 369 12 15)



22.06-23.06 Cours alpinisme - initiation

F

Cours de formation pour débutants en alpinisme. Comment faire ses noeuds, progression en crampons, encordement sur glacier et rocher, maniement du piolet, peut-être un petit rappel, etc. bref tout ce que vous devez savoir pour pouvoir participer à une course CAS . Coûts Fr. 220.- + boissons

Inscription: Uniquement par le site web. Confirmation uniquement après l'acquittement des frais de Fr. 220.- dès le 01.04.2019 avant le 07.06.2019 Limité à 15 participants

Stamm au local le 13.06.2019 à 19h00

Chef de course: Mathys Lehmann (079 372 72 75)

Adjoint: Thierry Valet (079 305 58 87)



22.06 Directe des Boeufs (1774 m)

D

Longue voie de 15 longueurs, 400m, nécessitant des lers de cordée sachant compléter l'assurage. Beau rocher calcaire et cadre magnifique. Compter env. 10-11 h entre l'approche, la voie et le retour !

Inscription: Uniquement par le site web. dès le 15.05.2019 avant le 15.06.2019 Limité à 5 participants

Pas de stamm

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



29.06-30.06 Wätterlatte - Morgenberghorn (2248 m)

PD

Randonnée panoramique entre le Kiental et les sommets Wätterlatte et Morgenberghorn magnifiques vues sur les lacs de Thoune et Brienz. Hébergement près des cascades de Pochten. 1er jour: Kiental Dorf - Wätterlatte - Pochtenalp - hébergement Pochtenfall, 14 km, 1'100 m de montée 1'000 m de descente 6 h de marche, 2ème jour: Pochtenalp - Brunni - Morgenberghorn, descente sur le Renglipass - Saxeten, 10 km 1'300 m de montée et 1'200 m de descente 5,5 h de marche (avec un petit couloir équipé de chaines).

Inscription: Uniquement par le site web. dès le 22.05.2019 avant le 22.06.2019

Limité à 10 participants

Stamm au local le 27.06.2019 à 19h00

Chef de course: Elsbeth Koehli (079 750 96 01)



30.06 Escalade à Annecy

F

Journée d'escalade en moulinette dans la région d'Annecy. Course ouverte à tous et pour tous les niveaux. On s'adapte en fonction des participants. Ce sera l'occasion de revoir quelques manipulations techniques (encordement, assurage, passage de moulinette) mais aussi la pose de coinceurs pour les intéressé(e)s.

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 23.05.2019 avant le 23.06.2019 Limité à 8 participants

Coût CHF 40

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

Les courses - Section



06.07-07.07 Mont Blanc de Cheilon (3827 m)

AD

Nuitée à la cabane des Dix 2928 m. Le lendemain au sommet du Mont Blanc de Cheilon, par le col de Cheilon puis l'arête ouest. Retour par la voie normale au col puis longue descente jusqu'au pied du barrage de la Grande Dixence.

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 01.05.2019 avant le 25.06.2019 Limité à 6 participants

Coût CHF 68

Chef de course: Mathys Lehmann (079 372 72 75)

Adjoint: Thierry Valet (079 305 58 87)



13.07 Escalade plaisir à Mijoux (1400 m)

F

Le Rocher de la Goulette à Mijoux est idéal pour se faire plaisir en escalade en début de saison et revoir les manips. Voies uniquement dans le 4 et le 5. Accès 5 min depuis le parking. Voies à l'ombre.

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 05.06.2019 avant le 06.07.2019 Limité à 10 participants

Chef de course: Jennifer Cadby (079 253 26 28)



13.07-14.07 Traversée Weissmies (4017 m)

AD

Course d'arête rocher-neige en traversée au départ cabane Saas Almagell. Retour par installation Kreuzboden

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 05.06.2019 avant le 06.07.2019 Limité à 6 participants

Coût CHF 100

Chef de course: Christian Spahni (022 364 33 79)

Les courses - Section



14.07 Col des Chambres (2338 m)

PD

Du Pied du Crêt monter sur le refuge de Folly passage avec chaînes vers la dalle du Tuet. Du refuge du Folly prendre le sentier ESE. Passer les Eaux froides pour arriver au lac des Chambres longtemps enneigé et encombré de glace flottante
Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 06.06.2019 avant le 07.07.2019 Limité à 9 participants

Coût CHF 25

Chef de course: Roland Meyer (079/925.47.52)



20.07-21.07 Tournelon Blanc (3700 m)

AD

Course de neige en AR au départ cabane FXB Panossière. Premier jour accès cabane depuis Brunet, soit col des Avouillons soit sente normale

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 12.06.2019 avant le 13.07.2019 Limité à 6 participants

Coût CHF 80

Chef de course: Christian Spahni (022 364 33 79)



27.07 Arête Est Canicule (2785 m)

AD

Jolie arête de 500 m , équipée recherche itinéraire terrain "montagne" course de 4/5 heures en grosse ou PA.

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 19.06.2019 avant le 20.07.2019 Limité à 6 participants

Coût CHF 50

Chef de course: Christian Spahni (022 364 33 79)

Les courses - Section



27.07-28.07 Col du Pigne de la Lé (3141 m)

PD

Samedi départ téléphérique Zinal-Sorebois (2438m) montée à la Corne de Sorebois (2895m) descente sur le lac de Moiry (2254m) remontée à la cabane de Moiry (2825m); dén. 1100m, temps 5-6 heures. Dimanche départ de la cabane au col du Pigne (3141m), 1 heure de descente par l'alpage de la Lé jusqu'à 2200m env. où l'on reprend le sentier qui nous conduit à Sorebois; temps 5-6 heures

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 19.06.2019 avant le 20.07.2019 Limité à 8 participants

Coût CHF 150

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



03.08-04.08 Tête Blanche par Bertol (3710 m)

PD

Au menu, les étoiles du Valais : Dent Blanche, Cervin, Dent d'Herens, le Glacier du Mont Miné , la cabane Bertol et ses échelles .Samedi, départ depuis le village d'Arolla 1968m, on rejoindra le plan de Bertol 2664m puis le col de Bertol 3268m et son panorama a couper le souffle, et pour finir les echelles pour arriver à la cabane 3311m.Le dimanche on traversera le Glacier du Mont Miné pour arrivée à Tête Blanche 3710m dénivelé = 1920m

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 19.06.2019 avant le 24.07.2019 Limité à 10 participants

Coût CHF 65

Chef de course: Thierry Valet (079 305 58 87)

10.08 La Fory les Singes (1000 m)

AD



Jolie arête de 350 m avec un peu de gaz , équipée max 5 B, descente par pierriers assez raide et serpents si vous avez de la chance !

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 03.07.2019 avant le 03.08.2019 Limité à 6 participants

Chef de course: Christian Spahni (022 364 33 79)



10.08-11.08 Alpendurst (Jegihorn) et Lagginhorn (4010 m) AD

Belle longue voie de 14 longueurs, 4c max, dans le Saastal. On fera la grimpe “en grosses”, donc en chaussures d'alpinisme. Après une nuit en bivouac vers 2700m, le lendemain on monte au Lagginhorn par l'arête WSW intégrale (PD, 1300m de dénivélé, 10h) Malgré la proximité de la Weissmieshütte, le bivouac fait partie intégrale de cette sortie et n'est pas optionnel :) Débutants dans les aspects alpi/ bivouac bienvenus, mais une bonne condition physique, un niveau de grimpe autour 5b (c'est un peu plus difficile “en grosses”) et une habitude à la montagne sont nécessaires.

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 03.07.2019 avant le 03.08.2019 Limité à 6 participants

Coût CHF 16

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



11.08 Trou de la Mouche (2467 m) AD

Le Trou de la Mouche (Aravis) est une curieuse formation géologique qui doit son nom à la forme du tunnel qui traverse la Roche Perfia. Il permet de passer de la combe de Paccaly à la combe di Grand Crêt. Dénivélé ± 1100 m. 6h.

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 04.07.2019 avant le 04.08.2019 Limité à 8 participants

Chef de course: Sylvette Pezet (022 369 12 15)



17.08-18.08 Via ferrata Daubenhorn (2942 m) AD

Samedi montée à pied par le Gemmiweg sentier muletier aménagé entre 1739 et 1741; durée 2 heures. Dimanche départ du Berghotel Wildstrubel d'où l'on gagne le départ de la via ferrata temps 4 heures.

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 10.07.2019 avant le 10.08.2019 Limité à 8 participants

Coût CHF 150

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



17.08 Refuge de Chalin (2595 m)

PD

Course très spectaculaire par temps dégagé, surplombant la plaine du Rhône. Départ de Chindonne (1602 m) / Les Giettes (au-dessus de Monthey) pour le Refuge Chalin, via la Dent de Valerette (2058 m), La Pointe de l'Erse (2031 m) et La Dent de Valère (2267 m). Dénivelé positif 1162 m; durée env. 4h. Descente par une petite variante pour contourner la Dent de Valère et la Dent de Valerette. Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 10.07.2019 avant le 10.08.2019 Limité à 10 participants

Coût CHF 20

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

Adjoint: André Stäubli (022 361 43 04)



17.08-18.08 Pigne d'Arolla (3790 m)

PD

Très belle course de Glacier. Nuitée à la cabane des Vignettes 3157 m (+1157 m en 4h). Longue journée dimanche avec le sommet du Pigne 3790 m. On enchaîne avec la belle mais longue traversée et descente sur le glacier des Dix via la Serpentine ; passage du Pas de Chèvre et retour sur Arolla (+900 m -2000 m en 10h). Bonne condition physique nécessaire. Bonnes notions en alpinisme nécessaires.

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 10.07.2019 avant le 10.08.2019 Limité à 10 participants

Coût CHF 70

Chef de course: Thierry Valet (079 305 58 87)



23.08-25.08 Traversée région Simplon - Binn - Ernen (2738 m) PD

1er jour: approche en TP à Rothwald, randonnée panoramique à Wasenalp - cabane Bortel - lac de Bortel +700 m, 5 h, hébergement. 2ème jour: montée sur les sommets du Follu - et Füllehorn avec un magnifique panorama descente par le col Saflisch à Heiligkreuz, 7 h, 850 m hébergement. 3ème jour depuis Binn montée sur l' Eggerhorn et descente jusqu'à Ernen 5,5 h, 1'100 m - retour en TP

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 16.07.2019 avant le 16.08.2019 Limité à 7 participants

Coût CHF 150

Chef de course: Elsbeth Koehli (079 750 96 01)



24.08 Ferrata du Val d'hérens (1900 m) AD

Visite des Vias de Nax (PD) et celle d'Evolène un peu plus ardue. Une belle journée dans le Val d'Hérens

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 17.07.2019 avant le 17.08.2019 Limité à 10 participants

Chef de course: Christian Spahni (022 364 33 79)



25.08 VTT Tour du Mont-Fort (2890 m) PD

Départ en train de Nyon pour Le Châble puis tour du Mont-Fort en partie avec les installations, 50km, 700m+, 3200m-; environ 6h. Le prix de la course comprend les installations et le train avec demi-tarif.

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 18.07.2019 avant le 18.08.2019 Limité à 6 participants

Coût CHF 80

Chef de course: Roseline Hanhart (079 611 78 25)

Les courses - Section



31.08-01.09

Traversée Gasteretal - Lauterbrunnental via Mutthorn (3035 m) F

Rando glaciaire longue mais facile. Bus de Kandersteg à Selden, puis 6h de marche jusqu'à l'endroit de bivouac vers 2800m (1400m de dénivelé) Le lendemain, descente sur Stechelberg (2000m de dénivelé), 6h. Malgré la proximité de la Mutthornhütte, le bivouac fait partie intégrale de la sortie et n'est donc pas optionnel ;) Débutants bienvenus.

Inscription: Inscription uniquement par le site web. dès le 24.07.2019 avant le 19.08.2019 Limité à 8 participants

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

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

Les courses - Jeunesse



08.06-10.06 La magie des Gastlosen

Inscription: Coût: CHF 100.-

AJ



15.06-16.06 Pointe percée

Inscription: Coût: CHF 60.-

OJ



29.07-02.08 Alpes bernoises : Sewenhütte et Alper macaroni

Inscription: Coût: CHF 350.-

AJ



05.08-11.08 Dolo (pas dolor)

Inscription: Coût: CHF 400.-

OJ



01.09-03.09 Fête des sports

Tous



14.09-15.09 Grandes voies dans les Alpes vaudoises

Inscription: Coût: CHF 120.-

Inter-OJ

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



29.06-30.06 Randonnée cabane Rambert

PD

Départ de l'arrivée des Jorasse, et nuitée à la cabane Rambert

Inscription: A la cabane par le participant passé le délai dès le 01.01.2019 avant le 01.05.2019

escalade possible

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



31.08-01.09 Escalade aux Contamines

F

Camping aux Contamines

Inscription: Au camping par le participant

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

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



08.09 Escalade aux Aiguilles de Baulmes

F

Chef de course: Nicolas Lecoultre (lacombe@maxivue.ch; 078 758 86 42)

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



04.06-11.06 Culture et Marche en Crète (8j.) F

Séjour pédestre et culturel en Crète orientale, avec accompagnateur grec. Coût env. 1'000 EUR + billet Easyjet

Inscription: Inscription avant le 15.12.2018

selon j. 3-4h max

Chef de course: Janine Lindholm (j_lindholm@bluewin.ch; 021 825 23 42)



06.06 Les Laouchets

AD

Montée depuis le Lignon (au-dessus de Sixt) pour les chalets de Sales puis par la Barne Froide (barrière rocheuse) jusqu'aux lacs (Laouchets). Descente par la Combe à l'Ours sur les chalets de Sales et le Lignon.

+/- 1000 m 6h-6h30

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



13.06 Bellwald au pont suspendu de Aspi Titter

PD

De Bellwald au pont suspendu de Aspi Titter et rando dans le Fieschertal (limité 12)

5h +/-300 /-750 m.

Chef de course: Rosy & Roger Reed (famillereed.rolle@gmail.com; 021 825 20 74)



20.06 Cascades du Hérisson

F

Balade tranquille avec visite de la Maison des cascades

4h +/- 200

Chef de course: Liba Kubias (lkubias@bluewin.ch; 022 362 61 16)

Les courses - Jeudistes



27.06 JA - Corbeyrier-Berneuse-Leysin **F**

De Corbeyrier au Lac d'Aï, montée à la Berneuse et descente sur Leysin par Mayen et alpage de Temeley. JA: sans montée à la Berneuse

+870m/-700m, 4h30 JA: +700m/-550m = 3h30

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



04.07 Rocher de Niffion (1816m), Haute Savoie **PD**

Balade en boucle dans la Vallée Verte avec vue sur le Lac Léman et les sommets du Chablais. Point de départ: L'Ermont

4h30; +/- 800m

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



11.07 Lauenensee - Chrine - Wispile (Gstaad) **PD**

Après un café au Lauenensee (arrivée en car postal), montée au Chrine et traversée des pâturages vers Wispile. Picnic en route. Descente sur Gstaad en téléphérique.

4 h, +600m,

Chef de course: Anne Girardet (annegirardet@bluewin.ch; 022 361 37 20)



18.07 Tour des Aiguilles de Baulmes **F**

Du restaurant du Mont de Baulmes (1271 m) au sommet à 1559 m, retour par le col de l'Aiguillon à 1293 m

4h + 570 m

Chef de course: Gérard Bohner (fgbohner@bluewin.ch; 022 361 56 01)



25.07 Vallon de Savalène

M

Le Flon, col de Verne, col de Savalène, vallon de Savalène et retour au Flon.
carte de Monthey au 1/25000.

5h +/-1'000m

Chef de course: Paul Kobler (kobler.paul@gmail.com; 021 825 21 43)

01.08-03.08 JA - 3 jours dans le Berner Oberland

F



J1 Rosenlauri - Grosse Scheidegg =dépl. & 2h30 +640m, J2 continuation vers Faulhorn & hütte =4h +920/-200m, J3 descente par Indrt-Sägissa =3h30 +270/-950m & retour. Limité à 12

Inscription: avant le 01.08.2019 à 02h.

selon jour

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

08.08 Rand - Pont de L'Europe - Randa

M



Montée depuis Randa jusqu'au, et traversée, du Pont de l'Europe (pont suspendu de 494 m de long et max 85 m haut - attention vertige !), montée à la cabane d'Europe facultative, descente sur Randa. 5H +/- 1005m. Prix train demi tarif CHF 81.00

Chef de course: Werner Brokatzky (brokatzky@hotmail.com; 022 776 83 34)

ASSOCIATION GENEVAY
GUENIN



**ABATTAGE · ÉLAGAGE
BOIS DE CHEMINÉE**

LA RAVIÈRE · 1269 BASSINS

022 / 366 15 46 · 022 / 366 46 43



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



08.08 Tour de Famelon (Leysin) + [version JA]

PD

Dép. route d'Alpage "Les Plans" (1513m) direction Restaurant d'Alpage "Les Fers" La Tour de Famelon (2143m) - Col de la Pierre du Moëlle (1683m) - Solepraz (1333m) - Le Cerf - Les Plans (1513m). [JA : traversée par devant de la Tour de Famelon pour rejoindre le groupe au pied du Col de la Moëlle]

5h30 +/-820m JA : 4h +/-630m

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



15.08 Gurnigel - Gantrisch (BE-FR)

PD

course peu difficile, en boucle, dans la région entre Lac Noir et Thoune, frontière FR/BE. Départ du col du Gurnigel au sommet du Gantrisch, avec pic-nic au sommet. 4.5 heures de marche, +/-670 m. Transports publics (train jusqu'à Fribourg, puis bus)

4h30 +/- 670 m,

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



21.08-22.08 Dans l'Aletscharena

F

Découverte de l'Aletscharena et tour du Riederhorn. Limité à 12 (déjà complète)
Inscription: dès le 01.12.2018 avant le 20.07.2019 à 02h. Limité à 12 participants
J1= 4h J2=4h

Chef de course: J-C Favre Pianzola (favre-pianzola@bluewin.ch; 021 799 13 04)

Les courses - Jeudistes



22.08 Randonnée alpine

AD

Fionnay - Cab Xavier Bagnoux - Col des Otanes - Barrage de Mauvoisin, bus pour Fionnay. Limité à 8

7 h +1350/-820m

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



29.08 JA - Jardin Japonais

F

Région Siviez, Tortin

4h, 550m

Chef de course: Lotti Reuse (g_reuse@bluewin.ch; 022 363 17 25)



29.08 Pic Chaussy

AD

Montée assez raide par “vers les lacs” et descente (aussi raide) par lac Lioson

4h45 +/-980m

Chef de course: Paul Kobler (kobler.paul@gmail.com; 021 825 21 43)



05.09 JA - Le Môle

PD

Montée au Môle pour voir panorama à 360 degrés sur tous les massifs environnants. Descente par sentier de la crête. Variante JA aller-retour au Petit-Môle. 3h30

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



05.09 Lac et Pointe Noire de Pormenaz

AD

Nouvelle tentative. Départ du Gouet et montée au lac par la Chorde (échelles) puis au sommet (aérien) et descente par les Argentières (chaînes).

+/- 1000 m 6h

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



12.09 JA - Vallée de Saas,

PD

Saas Grund jusqu'à Gspon (au-dessus de Stalden). Belle vue sur les Mischabel et la vallée de Saas

env. 5h, +400/-700m

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



03.02.2019 : Le Greppon Blanc (2713 m)

C'est l'esprit encore pris dans les brumes du sommeil que nous nous sommes retrouvés, dans une boulangerie, pour y déguster cafés et croissants. Il y avait Filip, le chef de course, Mathieu, Yves, Florian, Théo, Elisabeth, Rolf, Olivier, Elsbeth, Pascale, Mathilde, Marc et Annick.

Depuis le parking, nous apercevions le barrage de la Grande Dixence qui arborait avec fierté son imposante face de béton gris.

Sous un ciel mitigé, oscillant entre brouillard et neige, nous avons débuté notre ascension entre les chalets de bois, jusqu'au Louché. C'est ensuite par une pente soutenue que nous avons remonté la combe de Chaulué pour finalement accéder au sommet.

Dès notre arrivée à cette apogée de notre parcours, la neige a commencé à tomber, masquant toute visibilité. Pour ne rien arranger, ce n'est pas une mer mais un mur de brouillard qui s'est élevé autour de nous: il a donc fallu que nous nous préparions rapidement pour la descente.





Malgré la neige, le brouillard et les quelques chutes heureusement sans conséquences, nous avons profité d'une belle neige poudreuse et nous sommes descendus dans une ambiance euphorique.

Merci à Filip de nous avoir emmenés découvrir ce sommet !

Annick Barman



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



Souvenirs partagés



17.02.2019—Pointe d'Aufalle (2724m)

Il est des sorties qui se présentent avec quelques aspérités initiales: un insolent beau temps et des températures presque printanières menaçantes, voilà que le départ est avancé à 5h00!

Pourtant, ce genre d'heures presque anodines, qui vont suivre, vous font soudain sentir l'immense privilège de vivre l'expérience d'une journée dans un corps humain...

Le café au Relai du Grand Saint Bernard avant l'aube semblait bien faible pour éveiller complètement Pascal, Margit, Danièle, Nathalie, Filip, Sabine, Florin, André, Marc, Denis, encouragés par nos chefs de course Nicolas Lecoultre et Aurélien Alétru.

Avoir les skis aux pieds en remontant la Salentse, petite rivière qui perce la forêt vers le Nord-Ouest d'Ovronnaz, a son petit effet tonique. Sous le frais de l'aube, la neige dure et le terrain irrégulier requièrent quelque attention.

Nous quittons la forêt avec une agréable ouverture sur le plan Larxax : autour c'est tout blanc avec un ciel tout bleu et un soleil qui ne cessera de réchauffer une neige qui sera juste parfaite pour la descente notamment dans un petit couloir. Celui-ci jouxtant les contreforts Sud du Six Noir, nous oblige à monter à pied, skis au sac.

Après une courte réhydratation, c'est une belle pente assez régulière qui en s'élevant nous fait découvrir le sommet du Petit Muveran au Nord. Au final une jolie inclinaison sud avant le sommet sur la pointe d'Aufalle avec 1400m au compteur. La neige tendre et ferme tiendra ses promesses d'une descente aux conditions excellentes.

Avec des températures de mars à mi-février, pas trop de temps passé sur l'arête qui nous ouvre pourtant un panorama vaste et riche. L'appel de la pente est là et nous nous lâchons sans trop de retenue, avec une qualité de blanche qui permet quelques libertés.

Ces conditions ludiques poussent Florin à croquer quelques photos des descendeurs, le nez à même la neige. Joie sans mélange sur les visages ; cela déboule hardiment dans une belle déclivité qui fait l'épice des courses en AD.

Course magnifique sans surprise.... quoique, au retour parking ,de l'inattendu. Notre voiture est coincée par sa voisine. Le côté de cette dernière bien abimé nous

Souvenirs partagés



laisse penser qu'un tiers, en voulant se parquer, à dû dérapier sur la glace, repoussant les voitures les unes contre les autres.

Nous avons pu faire glisser notre voiture sur la glace pour la dégager, quelques éraflures constatées. Heureusement pour notre chauffeur, le propriétaire de la voiture voisine est arrivé et a accepté de faire intervenir son assurance. Très gêné quant à lui car le fautif avait disparu.

Repas toutefois jovial et débridé sur une terrasse ensoleillée d'Ovronnaz . Un tour relativement tôt nous laissait une belle après-midi printanière en sus.

Denis Dubois



Souvenirs partagés



02.03.2019—Col des Martinets (2614 m)

Participants : Sybille Duerst, Antonio Pozo, Philippe Leger, Peter Mueller, Nicolas Odermatt, Barbara Aeschimann, Christopher Moore, Marc Ciolino, Carine Fankhauser, Isabelle Jeangros



Départ à 0630h du parking des Morettes avec le bus, conduit par William, ainsi qu'une voiture. Marc et Antonio nous attendront directement au rendez-vous Pont de Nant. Le temps est couvert, mais nous profitons d'une bonne visibilité et température agréable quand nous partons en portant les skis pendant quelques centaines de mètres avant de les chausser.

On monte alors gentiment vers le Resto qui nous attend au Pont de Nant. Apparemment c'est une bonne adresse Gault & Millau et hôtel, si jamais vous cherchez un endroit de retraite weekend. Un petit café et hop, on y va pour une longue marche direction Col des Martinets.

Souvenirs partagés



Il se forme deux groupes et assez vite on retrouve de la neige fraîchement tombé la veille, ce qui fait envie pour la descente. Après une pause on attaque des montées plus fortes; c'est long et ça devient toujours plus dur.

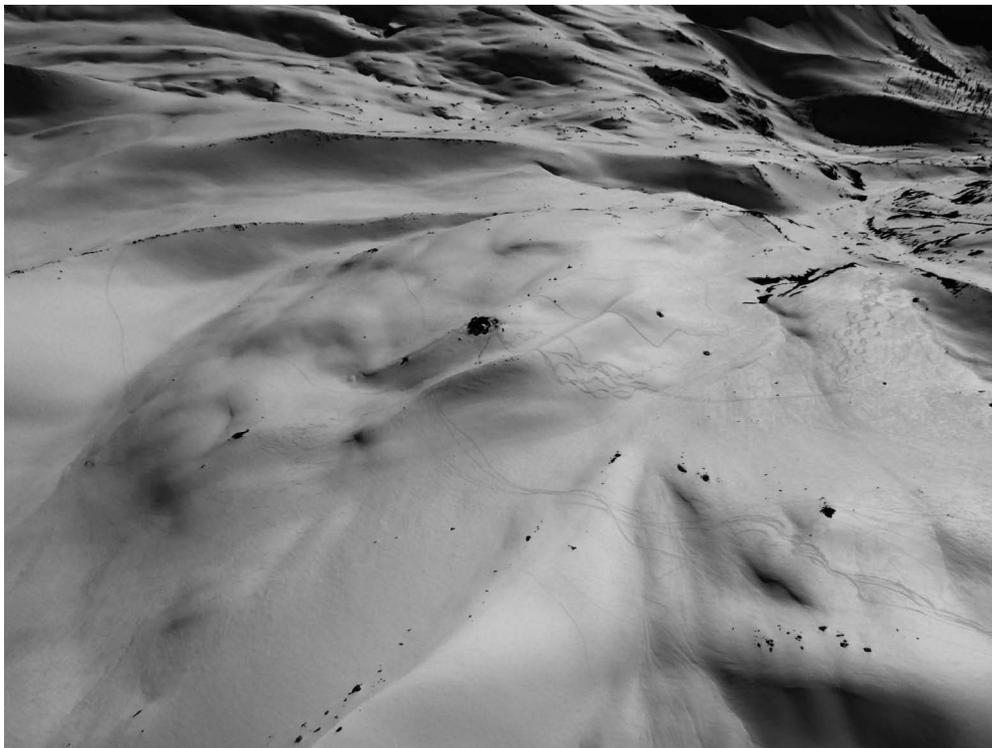
J'aurais mieux fait de me joindre au groupe no. 2, mais William et les autres participants du groupe étaient patients et m'ont motivé à continuer.

Finalement on arrive au col pour profiter de la vue imprenable sur la vallée et prendre quelques photos avant de reprendre notre chemin. Le brouillard commence à monter et il fait quand même assez froid là-haut.

À la descente, William nous réserve une démonstration d'ouverture involontaire d'airbag. Heureusement, le déclenchement n'était pas dû à une situation critique et le système a prouvé son fonctionnement, mais il semble que le rangement nécessite encore un peu de pratique.

Une descente magnifique et longue, dans 25cm de neige fraîche, suivie par une bière bien méritée sont les récompenses de cette belle journée.

Peter Mueller



« La cabane d'Arpitettaz confortablement emmitouflée dans son manteau blanc.
Photo prise samedi 30 mars vers 16h30 à 3300 m au-dessus du vallon, alors que
je me dirigeais vers les flancs du Besso .
Nous avons eu des conditions magnifiques samedi et dimanche avec de forts ther-
miques »

Michel Ruffieux

AFIN DE NE RIEN LOUPER DU PAYSAGE

jumelles Swarovski et son adaptateur smartphone



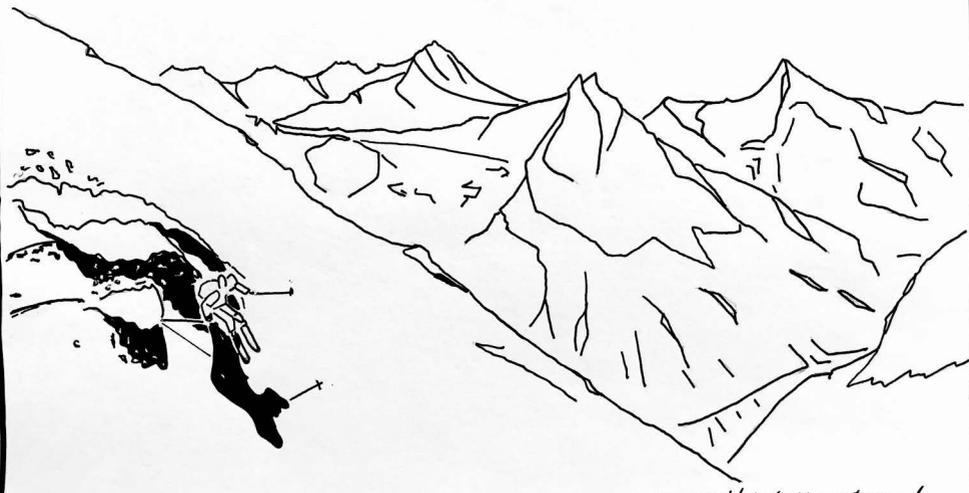
SWAROVSKI
OPTIK

-10%
MEMBRES CAS



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

OPTIQUE
DE LA
COMBE



www.guides-passemontagne.ch



**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

Chez Philou

Philippe GRANGE

Grand-Rue

1268 Begnins

Tél. 022 366 13 14

Fax 022 366 30 60

Cabane Monte-Rosa



La camomille

La simple évocation de ce nom fait penser aux infusions de «grand-mère». Mais inclinez-vous, elle se dévoile ! Le nom de camomille est un nom populaire à plusieurs essences de la même famille: *les Astéracées* (la camomille romaine, la grande camomille et la camomille allemande ou matricaire).

C'est probablement pour ses qualités digestives que la camomille est tant consommée à travers le monde. Les principes amers sont de puissants toniques digestifs et hépatiques. Les camomilles combattent les digestions lentes et les insuffisances biliaires. Pour toutes les douleurs d'estomac ou de ventre, qu'elles soient liées à la digestion ou au cycle menstruel, pensez à «la matricaire» en priorité. Cet effet calmant des spasmes agit de pair avec les vertus anti-inflammatoires.

Une bonne digestion, un meilleur moral, une diminution des douleurs... voilà pourquoi la camomille était une boisson de choix pour nos grands-mères !

Pour profiter des nombreux bienfaits de la camomille: **Une infusion.** Mettez une à deux cuillères à café de fleurs dans l'équivalent d'une tasse d'eau froide. Chauffez jusqu'à frémissement, coupez le feu puis infusez une dizaine de minutes. Edulcorez avec du miel. Pour tous troubles digestifs ou douloureux, buvez 2 à 3 tasses par jour. Pour les troubles du sommeil, 1 à 2 tasses, le soir, seront indiquées !

Les plantes sont un cadeau de la nature, mais un cadeau **inestimable**. Si vous pensez que j'exagère, réfléchissez !... Les végétaux produisent de l'oxygène dont nous avons besoin pour vivre. Tout ce que l'on mange dérive des végétaux. La plupart des médicaments, que nous utilisons, nous viennent du règne végétal. On respire, on mange et on se soigne grâce aux plantes, mais on n'y pense jamais !

Chaque jour, on devrait remercier les arbres et toutes les plantes... Les remercier d'être là ! Tout simplement ...

Jean Bresilley



MOT MYSTERIEUX Plaisirs des cimes

Jean Brésille

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

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 **trois lettres** restantes vous permettront de
reconstruire le mot mystérieux, dont la définition est:
«**Fluide gazeux indispensable aux êtres humains**»

AISE - ACTION - ALLURE

BIVOUAC - BLOC - BALADE

COURSE - CRAMPON - CAIRN

CABANE - DESALTERE - DENIVELE

ESCAPADE² - ENERGIE

ESPACE - EGALITE - EMOI

GARDIEN - GRIMPER

GELEE - GITE - LAMPE

LICHEN - MAGIE - METEO

NUITEE - NEIGE - ORIENTATION

RANDONNEE - RYTHME - RESPECTER

RESPIRER - SERRATULE - SENTIER

SOUFFLE - SOULIER - TRACE

VANITE - VASTE

Solution : Air



Remise des textes

pour le prochain bulletin (no. 3/2019 - parution septembre)

3 août 2019

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

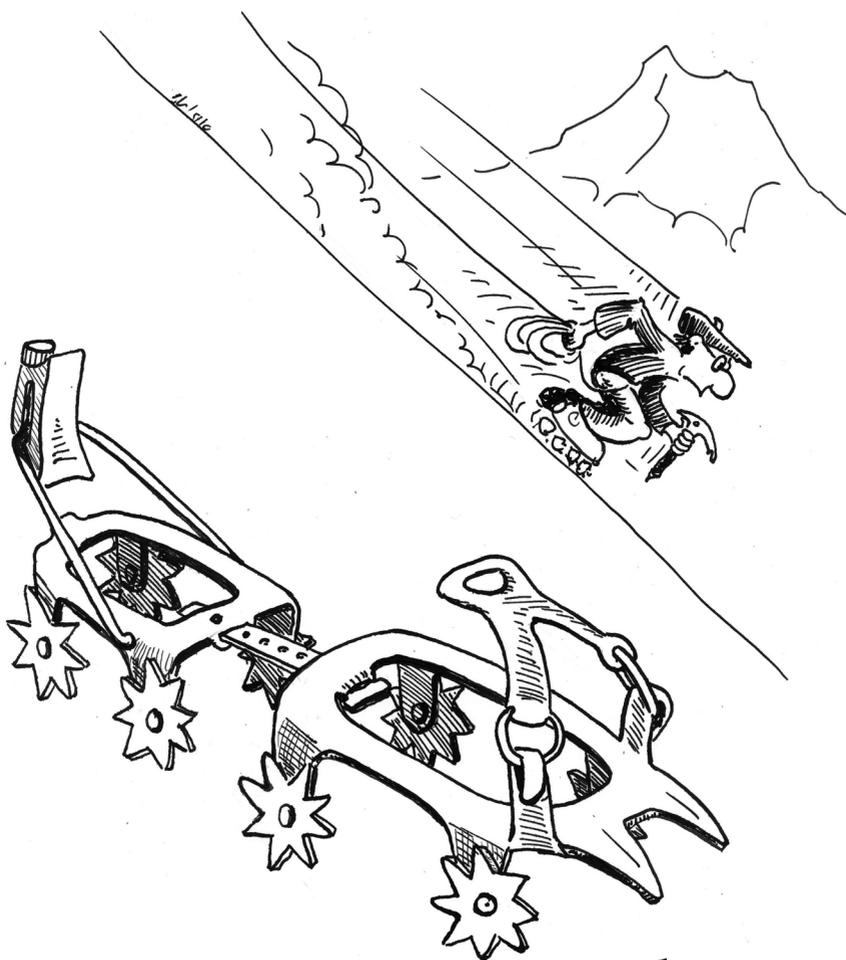
bulletin@cas-la-dole.ch

Idéalement :

- 1-2 photos haute résolution en pièces jointes séparées
- le texte dans un fichier « Word », aussi en pièce jointe,
- police Times New Roman 11
- n'oubliez pas le nom de celui qui a écrit le rapport (pour la signature)

Merci pour votre collaboration !

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.

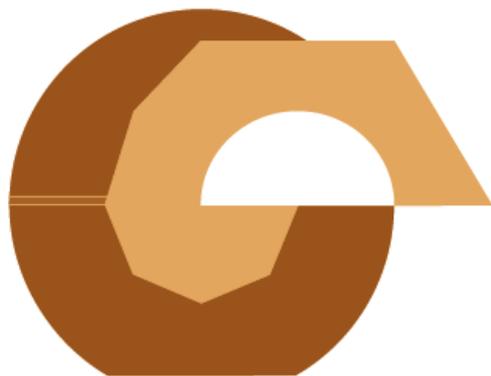
www.raoulsport.ch

Raoul Sport

Nyon

**Location
& Vente**

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



**Chabloz, Chiovini
et Associés Sàrl**

1183 Bursins
021 824 15 47
info@pikbois.ch

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

Isolant éco-responsable

**isofloc**

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