

BULLETIN

No 2/2020

Club Alpin Suisse
section La Dôle



Via ferrata St-Gervais (17.05.2019)

SECTION LA DÔLE

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



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

la Mobilière

12020771



CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

Editorial

Cool le week-end approche et la météo s'annonce magnifique, que vais-je pouvoir entreprendre comme sortie ? Ah flûte ce maudit réflexe, y a corona ...

En cette période difficile pour tous, je ne dois certainement pas être le seul à ronger ses freins, à regarder furtivement ses chaussures de ski, de rando, d'alpi ou chaussos d'escalade qui n'attendent que de prendre l'air pour fouler de grands et beaux espaces alpins.

Patience et encore patience ... je sais c'est très difficile avec la venue des beaux jours et le changement d'heure qui ne font rien pour nous faciliter la tâche, nous qui faisons partie d'un club sportif dont toutes les activités se déroulent en pleine nature ... ou presque toutes.

Notre persévérance collective finira par payer et aura raison de ce maudit virus en espérant qu'il aura su rester à distance de nos proches, et là, le retour à la normale ne sera que plus excitant, palpitant et délicieux. Nous pourrons à nouveau accueillir nos anciens réflexes mis en berne quelques temps et faire glisser son pouce sur le raccourci de notre téléphone pour consulter le site de MétéoSuisse.

Bulletin CAS, Section La Dôle

Mai 2020

No 2, Année 74

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
Communications	6 - 7
Convocation Assemblée	8
Les courses: Section	10 - 21
Jeunesse	22
Alpfam	23
Jeudistes	25 - 30
Souvenirs partagés	32 - 45
Mot mystérieux	47
Eau fluide vital	48-49
Délai remise des textes	50



Nous ne sommes pas le seul club aux pratiques d'activités extérieures qui subit des restrictions pour le moins difficilement compréhensibles dès lors que notre espace de confinement sportif n'a pas de limite.

Par exemple la FSVL, la fédération suisse de vol libre, a demandé aux clubs de parapente de respecter les recommandations du conseil fédéral alors qu'il n'y a pas plus aérien et moins confinant comme activité. Certains clubs ont même pris l'initiative de fermer des sites de décollage et d'atterrissage.

En plus d'une volonté de limiter les accidents qui surchargeraient le milieu hospitalier, il s'agit bien là aussi d'un geste de solidarité envers de nombreux clubs sportifs, ou non, aux disciplines se déroulant dans des lieux fermés comme le volley-ball, la natation, le fitness, le squash, le badminton, le basket, le volley et bien d'autres.

Notre club trouve réellement ses limites lors du déplacement groupé des clubistes dans les véhicules pour se rendre sur nos sites favoris, ce qui est écologiquement et financièrement judicieux. Les recommandations du CF ne sont dès lors plus respectées, sauf pour l'ALPFAM où les déplacements se font généralement en famille. Avec la fermeture des salles d'escalade et de certains sites extérieurs, des grimpeurs se déplacent à pied à la recherche de nouvelles structures exploitables en grimpe urbaine.

Pendant ce « coronatime », il est peut-être de bon augure pour ceux qui peuvent ou qui veulent tout de même sortir, de profiter de découvrir ou redécouvrir la belle région dans laquelle nous habitons en empruntant des petits itinéraires sympathiques de proximité pour aller chercher de l'ail des ours avec un bilan carbone des plus compétitifs, et un retour savoureux pour vos papilles.

Il me reste à vous souhaiter le meilleur pour vous et vos familles, de ne pas prendre trop de kilos et, selon la phrase du moment, ... prenez soin de vous ...!

Laurent Amiet, responsable ALPFAM

Comité et commissions



Président:

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

Vice-président:

Olivier Van Bunnem, 079 820 64 58
Chemin Prés-du-Marguiller 31
1273 Arzier-Le Muids
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, 079 525 24 90
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
alpam@cas-la-dole.ch

Les Jeudistes:

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

Responsable OJ:

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

Responsable AJ:

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

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

Guillaume Guinault

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

Guillaume Rubin

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

Florian Strauss

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

Simon Walbaum

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



ANNULATION DES COURSES ET FERMETURE DES CABANES DU CAS LA DÔLE EN RAISON DE L'ÉPIDÉMIE COVID-19 (*publié sur le site internet de la section*)

Chers membres,

Au vu de l'urgence sanitaire actuelle et afin de respecter les mesures pour freiner la propagation du Covid-19 prises au niveau cantonal et fédéral, ainsi que les recommandations du Comité du CAS central, toutes les courses et autres activités du CAS la Dôle sont annulées en principe jusqu'au 30 avril 2020. Cette échéance pourra être réévaluée en fonction de l'évolution de la situation.

Toujours afin de respecter les directives en vigueur, nos cabanes de Rochefort et d'Arpitettaz seront également fermées jusqu'à nouvel avis.

Même si vous ne faites probablement pas partie des groupes à risque de la population, ces mesures sont indispensables pour protéger la santé de tous et contribuer dans la mesure du possible à éviter l'engorgement de notre système sanitaire, qui sera mis à rude épreuve dans les semaines à venir.

Nous faisons ainsi appel à votre responsabilité personnelle afin de freiner la propagation de l'épidémie et surtout d'éviter tout accident qui pourrait mettre encore plus le système de santé sous pression.

Espérons que les mesures prises permettent un retour à la normale le plus rapidement possible et ainsi la reprise de nos activités dans les brefs délais. Prenez soin de vous, maintenez-vous en forme afin que nous puissions nous retrouver très bientôt en montagne.

Meilleures salutations

Votre comité

Le planning de gardiennage de la cabane Apitettaz, la convocation à l'assemblée extra muros et le programme des courses ont été insérés dans cette édition dans l'espoir que l'évolution de la situation permette la reprise de nos activités d'ici la parution du bulletin 03/2020. Nous vous tiendrons informés de l'évolution de la situation par l'intermédiaire du site internet.

La rédaction



Gardiennage Cabane Arpitettaz

Saison ETE 2020

du - au	Gardien(ne)s
18 - 21 juin	<i>Commission Arpitettaz</i>
21-28 juin	<i>PERRIN Mireille, LASSER Hélène, BURKALTER Catherine et BUFFET Charly</i>
28 juin - 5 juillet	<i>FANKHAUSER Carine, AESCHIMANN Barbara et DUERST Sibylle</i>
5-12 juillet	<i>HANHART Roseline, JACCAUD Manu et FASEL Marie-Antoinette</i>
12-19 juillet	<i>JEANGROS Marine, BUFFAT Aurore et DOLIVO Isabelle</i>
19-26 juillet	<i>BURRI Werner et Catherine, HAAS Roland</i>
26 juillet - 2 août	<i>KOCK Stéphane, SCHULER Heidi, BURTON-JEANGROS Claudine et Fiona</i>
2-9 août	<i>LAUPER Chantal et BOREL Véronique</i>
9-16 août	<i>FLUCKIGER Jac, ALLENDER Felix et EHRSAM Raphaël</i>
16-23 août	<i>WIDMAYER Sacha et FASEL Amandine</i>
23-30 août	<i>JEANGROS Isabelle et THUNER Sandra</i>
30 août - 6 sept.	<i>KUBIAS Liba et GIRARDIN Pierre-Alain</i>
6-13 sept.	<i>DE WUSTEMBERGER El. et OGUEY Alexandre</i>
13-20 sept.	<i>JEANGROS Bernard et Isabelle</i>
20-26 sept.	<i>STÄUBLI André et Marianne</i>
25-27 sept.	<i>Commission Arpitettaz</i>
3-4 octobre	<i>IMFELD Pascal et Nicole</i>



Assemblée extra muros

Jeudi 11 juin 2020 à 19 heures
Ferme du Bois de Chênes
Chemin du Bois-de-Chêne 1, 1272 Genolier

Ordre du jour

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

En deuxième partie

Présentation de la ferme rénovée du bois de Chênes et présentation du site naturel.

Venez nombreux !

Merci de bien vouloir

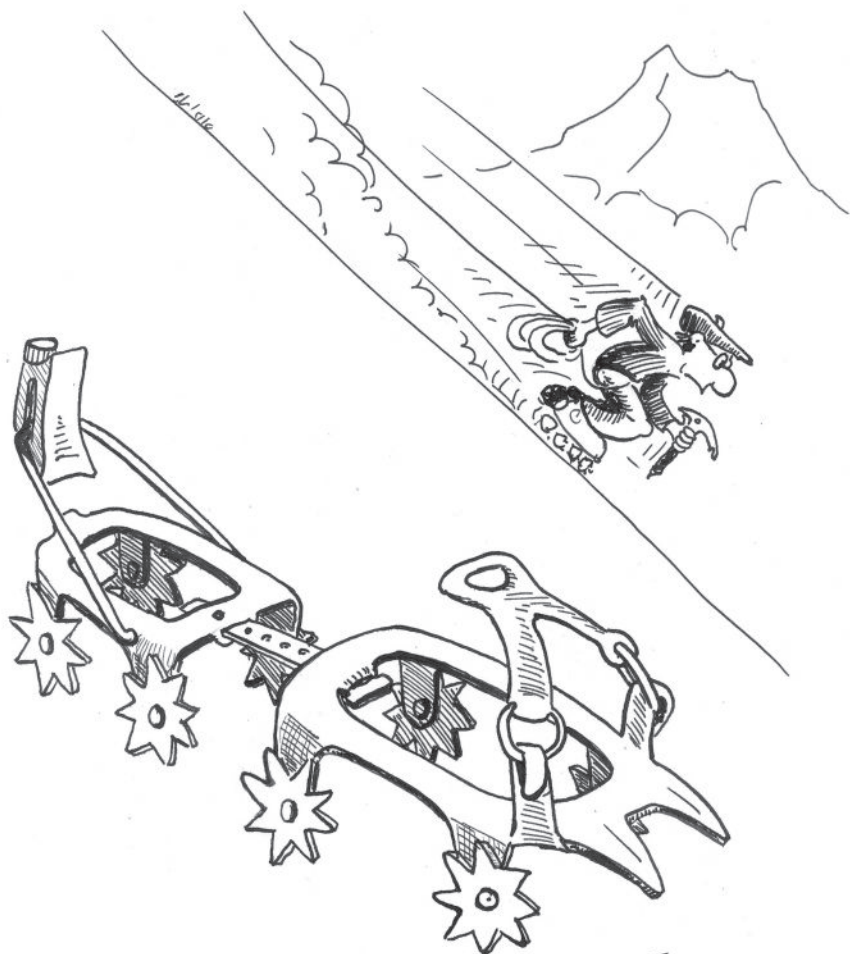
- confirmer votre participation jusqu'au 01.06.2020
- par courriel à secretariat@cas-la-dole

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.

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.



17.05 Traversée de St. Aubin au Creux du Van à Noiraigue PD

Belle randonnée du littoral du lac de Neuchâtel au gigantesque cirque naturel du Creux du Van et descente dans le Val de Travers. Montée +1000 m, descente -700 m et 13 km de distance, environ 6 h de marche

Inscription: Inscription via le site dès le 20.04.2020 avant le 10.05.2020 Limité à 10 participants

oui

Véhicule privé et Transport public

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



30.05-01.06 Escalade en valais PD

Week-end de Pentecôte d'escalade en moulinette, éventuellement un jour de via, dans la région de Sion. site : Arbaz, Dorénaz, Sembrancher, dalle à Bonvin, etc..., éventuellement via de Nax, Evolène, Farinnet, etc...). Deux nuits en camping avec quelques commodités pour les repas. Ouvert 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 coinces pour les intéressé(e)s.

Inscription: Inscription via le site. Coût env. 100 CHF/pers.- + repas dès le 15.04.2020 avant le 15.05.2020 Limité à 8 participants

oui

Chef de course: Stéphane Richard (076 557 76 14)



30.05 Le Tour du Cerdon +662 m D

Cette randonnée variée à son charme. Succession de montées et de descentes à travers les vignes du Cerdon, forêts, alpages et un passage quelque peu technique en crête . Point fort: Le Cerdan compté par un apprenti Accompagnateur en moyenne montage.

Inscription: Inscription via le site. Coût env. CHF 40.- dès le 20.04.2020 avant le 10.05.2020 Limité à 10 participants

non

Distance 16 km+706m -704m Temps de parcours = 6H15

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



06.06 Cours initiation arête rocheuse **F**

Initiation sur la pratique des arêtes rocheuse. Nécessaire d'avoir grimper en amont.
Inscription: Inscription via le site dès le 06.05.2020 avant le 26.05.2020 Limité à 6 participants
oui

Chef de course: Nicolas Odermatt (079 394 35 70)

Adjoint: Antonio Pozo (078 866 02 33)



14.06 Escalade aux Gastlosen **PD**

Glenfiddich for William, une petite longue voie de 100m en 4C (5 longueurs).
Inscription: Inscription via le site. Coût environ 30 CHF/pers. dès le 15.05.2020 avant le 08.06.2020 Limité à 5 participants
oui

Le nombre de participants dépend du nombre de lers de cordée.

Chef de course: Stéphane Richard (076 557 76 14)



20.06 Directe de Boeufs (1774 m) **D**

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

Inscription: Inscription via le site dès le 20.05.2020 avant le 09.06.2020 Limité à 8 participants

non

Selon nombre de chefs de cordée

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

Les courses - Section



20.06-21.06 Cours initiation alpinisme

PD

Un week-end d'initiation pour novices et débutants en haute montagne / alpinisme. Un peu de théorie et beaucoup de pratique, encadrés par 3 chefs de course et le guide de la section. Une formation incontournable !

Inscription: Inscription via le site. Coût env. 200 CHF/pers. dès le 10.05.2020 avant le 07.06.2020 Limité à 16 participants

oui, jeudi 11.06 à 19h

Attention Stamm une semaine avant: jeudi 11 juin à 19h

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

Adjoint: Mathys Lehmann (079 372 72 75)



27.06 Pierre du Moëllé

PD

Approche 45min pour rejoindre les longues voies du secteur Rochers de la Latte. Dalle caractéristique avec ses cannelures. Voies de 3 à 5 longueurs de difficulté de 4c à 5c. Possibilité de faire plusieurs longues voies et/ou de la moulinette sur les autres secteurs.

Inscription: Inscription via le site dès le 27.05.2020 avant le 16.06.2020
oui

Nombre de participants en fonction des premiers de cordées

Chef de course: Nicolas Odermatt (079 394 35 70)

Adjoint: Antonio Pozo (078 866 02 33)



28.06 Mont Granges (2423 m)

PD

Joli sommet près de l'Abondance, le sommet offre une belle vue sur le massif du Mont Blanc. Randonnée sur des pentes herbeuses, 1'200 m de montée et de descente, 5,5 h de marche

Inscription: Inscription via le site. Coût env. CHF 35.- dès le 25.05.2020 avant le 14.06.2020 Limité à 10 participants

oui

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



04.07-05.07 Refuge de Trebentaz - col des Mattes (1966 m)PD

1er jour : Depuis la Chapelle-d'Abondance montée au refuge de Trebentaz 2ème jour retour à la Chapelle -d'Abondance par le col des Mattes

Inscription: Inscription via le site dès le 01.06.2020 avant le 21.06.2020 Limité à 12 participants

oui

Dénivelé J1 1000 m. J2 300m Coût 50.- € sans boissons et transport

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

Adjoint: Marianne Stäubli (022 361 43 04)



04.07-05.07 Besso arête SW

AD

Jolie course d'alpinisme principalement rocheuse au fond du Val d'Anniviers. Petite expérience d'escalade indispensable et bonne condition physique. Stamm le 25.06 à 19h

Inscription: Inscription via le site dès le 28.05.2020 avant le 17.06.2020

oui

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



09.07-12.07 Tour des Muverans

PD

1er jour: Pont de Nant - Derborence par Col des Essets 2051m. 2ème jour: Derborence - Cab. Rambert 2582m. 3ème jour: Cab. Rambert - Cab. Demècre 2359m par Col Fenestal 2454m. 4ème jour: Cab. Demècre - Pont de Nant par Col des Pérris Blancs 2543m.

Inscription: Inscription via le site. Coût env. CHF 400.-. dès le 01.06.2020 avant le 21.06.2020 Limité à 8 participants

oui

stamm obligatoire: jeudi 2 juillet au local 19h.

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

Adjoint: André Stäubli (022 361 43 04)

Les courses - Section



11.07-12.07 Wildhorn (3248 m) en traversée PD

Samedi - depuis les Rousses (Anzère), montée à la cabane des Audannes. Dimanche - montée au Wildhorn par le col des Eaux Froides et le glacier des Audannes. Descente par le glacier du Chilchli et la cabane Wildhorn à Iffigenalp. Stamm 2 Juillet!

Inscription: Inscription via le site. Coût transport + cabane. dès le 01.06.2020 avant le 21.06.2020 Limité à 8 participants

oui

Chef de course: Marie Masserey (079 236 09 14)

Adjoint: Tanya Meredith (079 544 53 03)



25.07-26.07 la GTA 1ere étape Novel Chapelle d'abondance Novel D

On quitte le Lemman pour les montagnes du Chablais français. Le col de Bise s'inscrit comme le premier col des 60 cols de la Grande Traversée des Alpes

Inscription: Inscription via le site. Coût env. CHF 100.- dès le 15.06.2020 avant le 05.07.2020 Limité à 7 participants

oui

Randonnée avec un apprenti AMM Temps 6:50 12 km Denivellation +1319 m -1205 M

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



31.07 Dent de Fenestral : Arête W AD

2h d'approche depuis les hauts de Finhaut. Montée à la Dent de Fenestral par l'arête W

Inscription: Inscription via le site. Coût du transport dès le 01.07.2020 avant le 21.07.2020

non

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

Les courses - Section



08.08-09.08 Griesalp-Gspaltenhornhütte (2455m) - MürrenPD

Samedi: Train, bus pour Griesalp. Montée à la cabane 4h. Dimanche: Sefinafurrga (col) 2612m, descente sur Rotstockhütte 2042m et Mürren - gare 1638m 5 - 6 h.

Retour train.

Inscription: Inscription via le site. Coût env. CHF 140.- dès le 06.07.2020 avant le 26.07.2020 Limité à 10 participants

oui

Déniv.pos.: 1er J.1121m. 2ème j.: 508m. Stamm obligatoire le 30 juin au local 19h.

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

Adjoint: Sylvette Pezet (022 369 12 15)



08.08-09.08 Tete 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.

Dimanche: on traversera le Glacier du Mont Miné pour arrivée à Tête Blanche 3710m.

Dénivellé +1920m

Inscription: Inscription via le site. Coût env. CHF 70.- dès le 01.07.2020 avant le 21.07.2020 Limité à 9 participants

oui

Dépend des chefs de cordée

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



15.08-16.08 Traversée Pointes du Mourti-Dents des RossesAD

1er jour : montée à la Cabane de Moiry, puis escalade dans les alentours. 2e jour : montée à la Pointe de Mourti puis traversée de l'arête jusqu'à la Dent des Rosses

Inscription: Inscription via le site. Coût transport + cabane dès le 06.07.2020 avant le 26.07.2020

non

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

Les courses - Section



22.08-23.08 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 via le site. Coût env. CHF 80.- dès le 15.07.2020 avant le 04.08.2020 Limité à 9 participants

oui

suivant chefs de cordée

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



29.08 Sortie VTT

PD

En train jusqu'à Noiraigue puis montée au Creux du Van, descente sur Ste-Croix retour en train

Inscription: Inscription via le site dès le 01.08.2020 avant le 21.08.2020 Limité à 6 participants

non

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



29.08-30.08 la GTA 2eme etape

Chapelle d'abondance Chésery Chapelle d'Abondance PD

Le Chablais Suisse au cœur des portes du Soleil Magnifique panorama sur le Roc d'Enfer , la montagne de Nantaux et le lac de Montriond

Inscription: Inscription via le site. Coût env. CHF 90.- dès le 20.07.2020 avant le 09.08.2020 Limité à 7 participants

oui

Randonnée avec un apprenti AMM Temps 7h00 15 km +1288 m-334 m

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

Les courses - Section



30.08 Escalade aux Contamines

AD

Journée d'escalade aux Contamines entre moulinettes et longues voies. Ouvert à tous les niveaux, il y en a pour tout le monde.

Inscription: Inscription via le site dès le 30.07.2020 avant le 19.08.2020
oui

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



05.09 Varneralp - VTT (2233 m)

AD

Magnifique sortie en VTT sur le flanc sud de la vallée du Rhône. Montée au départ du funiculaire de Montana, passage de la Tièche pour atteindre le but de la journée, l'alpage de Varneralp, offrant une superbe vue sur les 4000 valaisans. 1000 m dénivelé, montée en 4h, dont 1h30 de portage. Descente par de magnifiques singles et deux bisces jusqu'aux portes de Sierra.

Inscription: Inscription via le site dès le 29.07.2020 avant le 29.08.2020 Limité à 10 participants
non

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



05.09-07.09 Traversée Col de Simplon - Bristinenpass - Giw -Simelihorn - Eisten

D

Magnifique traversée avec ascension au Simelihorn. 1er jour, Simplon -Bristinenpass - Nanztal - Giw + 800 m -600 m 6h de marche 15 km. 2ème jour Giw montée au Simelihorn 3'124 m et retour à Giw 7, 15 h de marche +/- 1'200m 16 km, 3ème jour Visperterminen - Gspon - Eisten env. 5 h de marche + 800 m - 1'000 m 13 km

Inscription: Inscription via le site. Coût env. CHF 270.- si base abo demi tarif dès le 15.07.2020 avant le 04.08.2020 Limité à 8 participants
oui

envions CHF 275 en demi pension et abo demi tarif

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

Les courses - Section



05.09-06.09 Wildstrubel 3244m

PD

Depuis Leukerbad et nuitée à la Lämmerenhütte (ou év. depuis Iffigenalp avec nuitée à la Wildstrubelhütte) le samedi. Dimanche montée év. sur un 2ème sommet de ce trio emblématique entre alpes valaisannes et bernoises.

Inscription: Inscription via le site. Coût env. CHF 65.- + transport dès le 31.07.2020 avant le 20.08.2020 Limité à 3 participants

oui

plus de participants en fonctions du nombre de premiers de cordée

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



10.09 Sommet des Diablerets (3210 m)

F

Depuis le col du Pillon, avec ou sans téléphérique A/R (Fr. 40.00 pour 1/2 tarif), év. depuis la cabane, une montée tranquille au plus haut sommet vaudois le jour du Jeûne Genevois. Dénivelé entre 1700m et 500m en fonction du trajet choisi.

Inscription: Inscription via le site dès le 10.08.2020 avant le 30.08.2020 Limité à 8 participants

non

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



12.09 Via ferrata Moléson

D

La Face ou Le Pilier, ça sera la question tranchée en fonction du niveau d'expérience des participants et des conditions du terrain. Funiculaire Plan-Francey A/R et télécabine pour la descente en option (max Fr. 30.00 pour les 3 sections)

Inscription: Inscription via le site dès le 12.08.2020 avant le 01.09.2020 Limité à 6 participants

non

Fondue à Plan-Francey

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



13.09 Mémises et Pic de Boré (1974 m)

PD

Depuis Trossy (au-dessus de Thonon) montée au sommet des Mémises par Echelle puis après une courte descente montée au Pic de Boré et descente par la crête. Magnifique vue sur le Jura et les Préalpes vaudoises.

Inscription: Inscription via le site dès le 17.08.2020 avant le 06.09.2020 Limité à 12 participants

oui

Dénivelé ± 1100 m. une échelle à franchir.

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



19.09 Grammont (2171 m)

PD

Sur les traces de Neandertal à Taney et du redouté Ours des cavernes A/R du Flon via le lac Taney Au sommet un panorama circulaire nous attendra

Inscription: Inscription via le site. Coût env. CHF 40.- dès le 19.08.2020 avant le 15.09.2020 Limité à 10 participants

non

Randonnée avec un apprenti AMM Dénivellation +-1123 M Temps 6 H30T2 Difficile

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



20.09 Les Cornettes de Bise (2432 m)

D

Le plus haut sommet de la chaîne frontière entre le Léman et le Val d'Illeiez Un admirable belvédère, la colonie de vacances de nos amis les bouquetins

Inscription: Inscription via le site. Coût env. CHF 50.- dès le 17.08.2020 avant le 15.09.2020 Limité à 10 participants

non

Randonnée avec un apprenti AMMT3 Dénivellation +-1384m Temps de course : 8 H

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

Les courses - Jeunesse



21.05-24.05 Fontainebleau

Inscription: Coût CHF 180.-

AJ/OJ

Chef de course: Clément Nussbaumer (clement.nussbaumer31@gmail.com; 078 915 24 27)



30.05-01.06 Grandes voies bernoises

Inscription: Coût CHF 120.- avant le 20.04.2020

OJ

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



20.06 Aiguilles de Baulmes

Inscription: Coût CHF 40.-

AJ

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



27.06-28.06 Pointe Percée

Inscription: Coût CHF 80.-

OJ

Chef de course: Camille De Schoulepnikoff (camille.deschoulep@bluewin.ch; 079 361 43 95)

Les courses - Jeunesse



04.07-05.07 Gais alpins

Inscription: Coût CHF 80.-

AJ

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



27.07-30.07 Alpes bernoises : Gelmerhutte

Inscription: Coût CHF 400.- avant le 15.06.2020

AJ

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



01.08-07.08 Dorées et Orny

Inscription: Coût CHF 400.-

OJ

Chef de course: Camille De Schoulepnikoff (camille.deschoulep@bluewin.ch; 079 361 43 95)



23.08 Fête des sports

Inscription: Coût CHF 0

Tous

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



13.09 Escalade à Barme

Inscription: Coût CHF 40.-

AJ

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

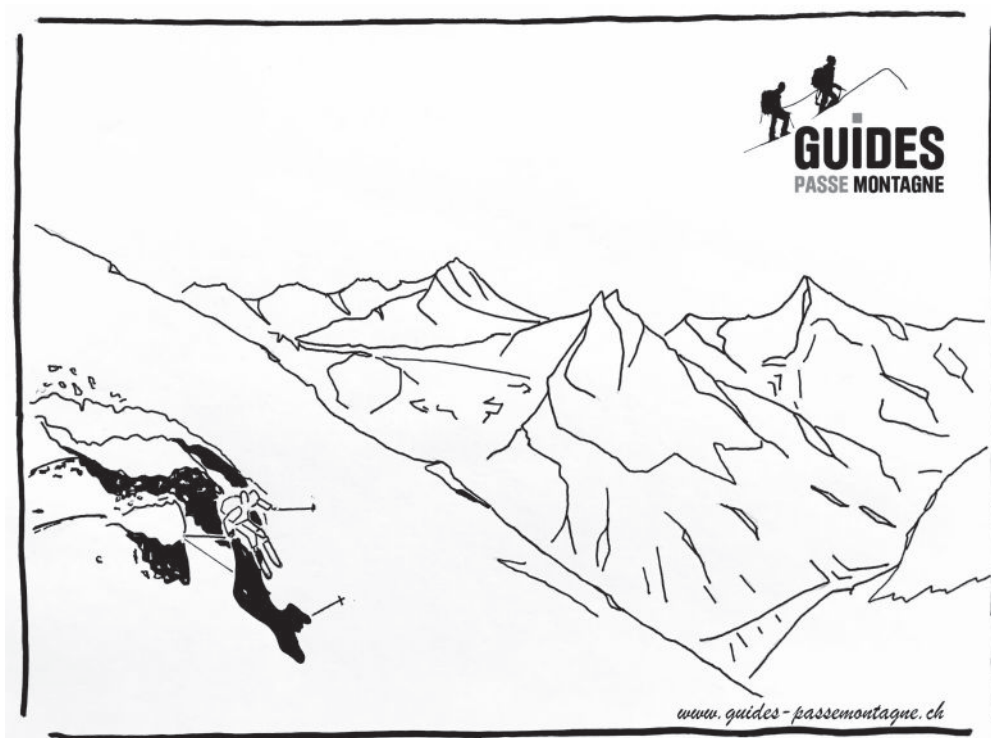


19.09-21.09 Alpi de fin d'été

Inscription: Coût CHF 150.-

OJ

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



Les courses - Alpfam



27.06-28.06 Escalade

Week-end aux Contamines-Montjoie, camping. Option de longues voies et sport d'eau.
Inscription: Inscription par email avant le 14 Juin 2020. Pour les tarifs voir le site du camping. dès le 01.05.2020 avant le 14.06.2020

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

01.08-02.08 Randonnée, escalade, via ferrata

1er août à la cabane des Diablerets

Inscription: avant le 01.06.2020

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



06.09 Escalade

Escalade aux Aiguilles de Baulmes

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



**Chabloz, Chiovini
et Associés Sàrl**

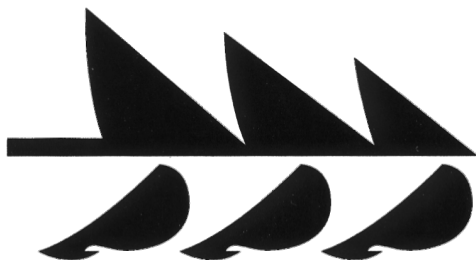
1183 Bursins
021 824 15 47
info@pikbois.ch

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

Isolant éco-responsable



ASSOCIATION GENEVA
Y 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

Les courses - Jeudistes



04.06 JA - Haute Nendaz-Veysonnaz

F

Le long des Bisses: du Milieu Bisse Vieux ou le Grand bisse de Vez
4h30 ou 4h +/-200m.

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



06.06-13.06 Marche et Culture dans le Pelion (Nord de la Grèce)

FPD

Randos F à PD variées, visites culturelles et baignades. Coût appr.: 1280EUR +
avion Limité à 12 personnes.

Inscription: Course pratiquement complète, liste d'attente
de 3h50 à 5h. déniv .variable

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



11.06 Le Mont d' Or (Vallorbe)

PD

Panorama exceptionnel sur les sommets jurassiens et alpins. Pas de difficultés
techniques, mais demande un bon physique. Limité à 15 participants.

5h. +/-750

Chef de course: Roland Capt (roland.capt@bluewin.ch; 079 484 21 30)



18.06 Rando panoramique dans le Simmental

PD

Randonnée panoramique depuis les chutes de la Simme(1100m) aux 7 sources de cette
rivière (Rezliberg 1410m). Montée ensuite au Langermatte (1856m) et descente à
Färliche/Lenk (1210m) par les Iffigenfälle (1584m). Possibilité de prendre car postal à
Iffigenalp pour descendre à la Lenk.

5h +860m/-650m

Chef de course: Urs Heger (urs.heger@bluewin.ch; 022 369 28 30)

Les courses - Jeudistes



25.06 Rando dans les Préalpes vaudoises

PD

Les Avants - Col de Jaman - Allières

4h +/- 500m

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



02.07 Le petit Canada du Valais

F

Randonnée agréable sur les sentiers du Tour du Mont-Blanc : Champex-Lac - Val d'Arpette - La Brea - possibilité de descendre en télésiège, belle flore

4h30, +/- 650 m

Chef de course: Myrtha Burger (myrtha.burger@bluewin.ch; 022 362 07 54)



02.07 Tour de la Cape au Moine

AD

Départ au-dessus de L'Etivaz. Montée au col d'Isenau par le Pas de Sazième puis descente par le col de Seron.

5h30-6h ± 1100 m.

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



09.07 Le sentier panoramique des Paccots

PD

De la Bourbuintse (1196 m) montée à la réserve du Barlattey (1580 m), ensuite traversée jusqu'au point 1506. Retour par Vulpay aux Rosalys (1107 m). Le déplacement en TP prend au min. 70 % plus de temps.

11 km, +570/-660m, 3,5 h

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



09.07 Roc de Tavaneuse, France

AD

Belle rando dans la vallée d'Abondance.

Inscription: Course limitée à 8 personnes

6h, 1000m

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

Les courses - Jeudistes



15.07-17.07 Du Lauterbrunnental au Kandertal **PD**

Suite traversée 2019 : départ de Wilderswil/Saxen, par j1.Rengglipass (1879m) et j2. par Renggpäss (1816m) sur Kiental, puis j3.suite par Grerenen (1776m) jusqu'à Blausee-Mitholz gare (Kandersteg) et retour en TP.

Inscription: Avant 1.07Limité à 8 p.

J1: 4h +760/-840m; J2: 4h +760/-880m; J3: 4h +510/-940m

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



16.07 Gorges de l'Areuse + Maison de l'Absinthe **F**

Ponts de pierre, passerelles, escaliers, goulets rocheux et parois impressionnantes rythment cette balade au coeur de gorges rafraîchissantes. A la montée depuis Boudry à Noiraigue. Ensuite, possibilité de visiter la Maison de l'Absinthe à Môtiers.

3h/12km/+350m

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



23.07 Boucle au Salève **PD**

Rando avec départ à Veyrier (428m) direction Le Coin, montée par sentier Orjobet (puis en option sentier de la Corratierie si la météo le permet - Attention vertigineux) jusqu'à l'Observatoire (1379m), puis descente par Pas de l'Echelle. Possible en téléphérique (5.70EUR, 65+). Billet 1/2T Genève + ville 13.-

5h +/-950m

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



30.07 Fribourg - Tafers - Fribourg **PD**

Parcours en boucle en passant à l'aller par les fameuses gorges du Gottéron
12km, 4h. +/- 400m

Chef de course: Anny Beutler (abeutler1196@gmail.com; 022 364 37 73)

Les courses - Jeudistes



06.08 De Lauchernalp à Lötschental (+variante JA) PD

Randonnée de Lauchernalp à Blatten via Fafleralp dans le Lötschental, belle vue sur le Bietschhorn et environs

4h, +400/-700m (JA=3h, +350/-550m)

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



13.08 Tour de la Rambert (Ovronnaz) PD

Départ du sommet du télésiège de Jorasse. La cabane Rambert, étape du fameux Tour des Muverans, vue exceptionnel sur les Alpes valaisannes, et autres. Avoir le pied sûr, un bon physique. Nombre de participants 8 max.

5h30 +967/-1521m

Chef de course: Roland Capt (roland.capt@bluewin.ch; 079 484 21 30)



20.08 La Tête de Ferret M

Course facile mais plutôt longue et montée raide. De Ferret jusqu'au sommet de la Tête. Chemins forestier, crête, boucle avec vue sur la combe des Fonds. Retour à Ferret. 8 participants max.

6h30 +/-1020m

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



26.08-27.08 Les sources de la Sarine (région Sanetsch)

- 2 jours AD

Jour 1 : Nyon - Lac du Sanetsch, montée et nuit à la cabane Prarochet (demi-pension).

Jour 2 : Cabane Prarochet - Derborence.

Inscription: Avant 31.07 Limité à 8 p.

J1: +627/-135 m; J2: +143/-1138 m

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

Les courses - Jeudistes



27.08 Les Hauts-Geneveys à Dombresson

F

Balade sur les hauteurs du Jura en passant pas la Vue des Alpes (Mont d'Amin)

4h30, +530/-750m, 14 km

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



03.09 Les Laouchets

AD

Montée depuis le Lignon (pas le genevois mais celui 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. Limité à 12

6-7h ± 1000 m.

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



03.09-05.09 Visite à la cabane Arpitettaz

PD

J1: déplace début pm & montée au Petit Mountet, nuitée; J2: montée par chemin normal à Arpitettaz, nuitée; J3 redescente - itinéraire selon forme des participants (+300/-1400m ou seulement -1100m)

Inscription: Avant 31.07

J1: 2h +500m; J2: 4h -270/+920m; J3: 4h +300/-1400m

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



10.09 Creux du Van + fondue au Soliat

PD

Montée depuis Noiraigue par le chemin des 14 contours. Fondue au Soliat. Descente par la Ferme Robert.

5h, 14km, +/-800m

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

Les courses - Jeudistes



17.09 Pointe de Bellevue

PD

Boucle au départ de Morgins, par Les Portes de Culet et le chalet Chanso
4h30, 13km, 860m

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

DEF!
DEFFERRARD EPICIER FROMAGER
TÈL. 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

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

Souvenirs partagés



04.01.2020 –Sublage (2735 m)

Annick, sportive avérée et la seule femme

Banane, ce que nous avons mangé pour de l'énergie

CdC, Filip qui a pris la place de Pascal pour cause de blessure

Denis, le docteur parmi nous

Elévation, 1400 mètres au total

Flo, participant fidèle qui nous a fait la pub pour les Carpates

Gore-Tex, il faisait tellement beau qu'on n'avait pas besoin d'en mettre

Hauteur du Sublage – 2'735 mètres

Indice de 2 pour le risque d'avalanche lors de notre montée

Joël, notre artiste et membre fidèle du CAS

Kodak, plus personne ne l'utilise, nous avons des téléphones pour prendre les photos

Le SUBLAGE, le sommet que nous avons atteint

Movement, marque de ski, qu'une seule personne skiait ce jour-ci

Neige, il y en avait mais pas beaucoup

Orages... non pas cette fois, c'était plutôt ciel bleu

Participants, nous étions 6 au total

Quoi ?

Rapide, ah oui, Filip souhaitait être au sommet avant midi et on est monté à 500m à l'heure

Soleil, il était présent pendant toute la course

Thé, boisson fétiche pour les randonnées

Ultracontent, qu'on soit arrivés au sommet

Vent, seulement au sommet, venant du Nord-Ouest

Witz... Non ce n'est pas une plaisanterie, c'est du sérieux

Souvenirs partagés



Xylophone, non Joël ne l'avait pas avec lui aujourd'hui

Yves, membre sympa dans l'équipe et qui nous a expliqué le fonctionnement des cryptomonnaies quand nous avons pris un verre après la course

Zenhäusern, endroit à Conthey où nous avons rendez-vous le matin pour prendre un café





01.-02.02.2020 - Week-end de ski hors-piste -Evolène ou le week-end du débutant en musique et chansons

Samedi, je suis la première sur le parking avec les chefs de course. Tellement peur d'être en retard, que je suis 40 min en avanceLa peur du débutant ... tout un programme, ou devrais-je dire, tout un répertoire Heureusement, à chaque appréhension existe le mot juste, ou plus exactement, la chanson familière, pour retrouver sa sérénité et avancer. Je vous explique.....

2 chefs de course, Roland et André pour encadrer Michelle, Jocelyne, Laurent et moi. Nous, le groupe des débutants. Le ciel est bleu, le panorama grandiose, et nous attaquons la montée dans le « Pas de Chèvres » (2885m). Magnifique vue sur le mont Collon et sur le Pigne d'Arolla, avec de très belles conditions. « *C'est si bon, de partir n'importe où, bras dessus, bras dessous* ».....

Premier apprentissage : Le pas de guide, « *largo* », lent et régulier pour ménager ses efforts et assurer la cohésion du groupe. Puis, vient le deuxième apprentissage : La première conversion. Nos cœurs de débutants accélèrent le tempo pour passer en « *andante* ». Roland, nous donne les instructions des gestes qu'il faudra répéter encore et encore, comme « *Au premier temps de la valse, une valse à 3 temps, une valse à mille temps* » :

1. Prendre appui sur ses bâtons
2. Transférer le poids du corps du ski amont
3. Soulever le ski aval, ramener la jambe au plus près en pliant le genou.

Michelle avance avec harmonie, moi, je cale chaque fois sur le 3ème temps Comme une fausse note trop aigüe qui s'enrayeRoland avec patience me redonne les instructions... 1.2.3 1.2.3... La tête comprend, mais le corps ne suit pas Plus bas, André encadre Jocelyne et Laurent.... Un peu de stress dans certains virages, mais la sérénité et la bienveillance de nos chefs de course nous donnent courage et persévérance. Nous arrivons au col, nous apercevons la Cabane des Dix, et laissons avec soulagement les échelles aux plus expérimentés pour rejoindre le Val des Dix. Le temps se couvre, pas le temps de déjeuner, nous décidons de redescendre. Première expérience de ski hors-piste pour moi. Mais, « *Non, rien de rien, non je ne regrette rien* » et avec un style frôlant le ridicule, car selon certains, je « tortille des fesses », nous arrivons enfin en terre connue, la piste !!!

Souvenirs partagés



Le soir, ambiance très conviviale et chaleureuse à l'apéro et au cours du repas, car « *Il s'appelait les copains d'abord, les copains d'abord. Ils s'aimaient toutes voiles dehors. Au moindre coup de trafalgar, c'est l'amitié qui prenait l'quart* ».

Le lendemain, après une nuit grand luxe, chambre de 4 avec salle de bains privée, le tempo change. Faible visibilité et neige. Jocelyne et moi continuons l'aventure dans le groupe « technique de ski ». Deux anges gardiens Roland et Sylvette, pour nous guider dans ce jour blanc. Experts, bienveillants et soucieux de nous faire progresser, chacun encadre son élève. Sylvette me donne des conseils et me fait pratiquer sans bâtons, et alors le déclic se produit « *Je vole* » et malgré cette mauvaise météo « *je vois la vie en rose* ». Jocelyne reste sereine et volontaire malgré un léger malaise que provoque le jour blanc.

Et puis, la pluie remplaçant peu à peu la neige, nous nous réfugions trempés dans la yourte pour un bon thé bien chaud. Et ensuite, retour en bus jusqu'à Prangins.

Que dire, en conclusion, sinon que c'est grâce à des personnes comme Roland, André et Sylvette que des débutants peuvent vivre de grandes sensations, progresser et se dépasser. Alors merci, oui un grand merci à vous trois.

Et si nos chefs de course nous demandent « *Dis, quand reviendras-tu ? Dis au moins le sais-tu ?* »

Nous pourrions répondre « *J'irai où tu iras, mon pays sera toi, qu'importe la place, qu'importe l'endroit* »

Catherine Delteil

Souvenirs partagés



08.02.2020 Monts Télliers (2977 m)

Chef de course : Roland Meyer

Participants : Chloé, Patrick, Sacha, Amandine, Marie-Antoinette, Sylvette, André, Marianne, Richard, Lydia, Audrey, Sylvia, Marceline, Mathys et Norbert.

Patrick a fait une petite vidéo montrant le parcours virtuel de notre course agrémenté de quelques photos que vous pourrez voir en tapant le lien suivant : <https://www.relive.cc/view/vevW7jpBGv> Merci Patrick

Roland a dû changer notre destination initiale (Roc de Tavaneuse) à cause du manque de neige.

Rdv à 6h30 aux Morettes, chargement du matériel et répartition des participants dans les voitures. Départ pour Bourg-Saint-Pierre, bivouac de Napoléon, petit café croissant.

Petit trajet pour nous rendre sur le lieu de départ au parking de l'ancienne station de Grand-Saint-Bernard. Après s'être équipé le groupe s'élance gentiment le long du chemin qui nous mène vers notre objectif. La météo est idéale et le soleil associé à notre effort commence à nous réchauffer. A mi-course Roland nous sépare en deux groupes. Je dois avouer que j'ai un peu souffert pour accomplir les 200 derniers mètres, c'est ma première sortie ! Au sommet, c'est un décor époustouflant qui nous attend. Le deuxième groupe n'est plus très loin, Patrick ouvre une bouteille de blanc, partage d'un petit verre en se restaurant. Beaucoup de plaisir à la descente sur une neige plutôt poudreuse même si par endroits très soufflée et un peu glacée. De retour au bivouac de Napoléon pour une bonne bière fraîche bien méritée.

Très belle sortie, un grand merci à Roland

AFIN DE NE RIEN LOUPER DU PAYSAGE

jumelles Swarovski et son adaptateur smartphone



SWAROVSKI
OPTIK



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

OPTIQUE
DE LA
COMBE



14.02.2020—Sortie au col des Ecandies en passant par le val d’Arpette

La sortie initialement prévue au col du Jorat étant impossible à réaliser au vu du manque de neige, nos deux chefs de course, Bernard Jeangros et Pierre Hanhart, ont décidé de nous emmener au col des Ecandies.

Nous sommes partis en direction du Valais avec le bus de la section sous une légère pluie et un ciel morose. Mais nous avons toute confiance en les dires des chefs de courses qui nous ont assuré que le soleil serait au rendez-vous ! Ils avaient raison, temps magnifique et soleil étaient de la partie !

Arrivés sur le parking du télésiège des installations de Champex, aux alentours de 9h00, nous nous mettons rapidement en route. Nous formons deux groupes, le premier conduit par Pierre qui monte à un rythme plutôt soutenu, mais agréable à suivre pour moi qui fais ma première sortie. Le second groupe, conduit par Bernard, n’est jamais très loin derrière nous. Arrivés dans le val d’Arpette un spectacle magique s’offre à nous ; le soleil au fond de la vallée et des pentes immaculées avec une fine couche de poudre. Tous se réjouissent de la descente qui s’annonce magnifique.

Arrivés au col, nous voyons un groupe qui vient également de franchir le col, mais par le glacier du Trient et en hélicoptère. Ils partent avant nous et ont donc le champ libre pour faire les premières traces sur les pentes du haut. Tant pis, cela fait partie du jeu, « la montagne n’appartient à personne ou à tous » ! Et il faut dire que les pentes étaient assez larges pour accueillir nos traces. La descente était superbe dans des conditions de rêve pour un hiver avec aussi peu de neige !

Après un verre bien mérité, nous rentrons sans trop d’encombres sur Prangins.

Merci à Rose-Line, Isabelle, Manu, Verena, Sylvia, Marie, Philippe, Rolf, Jean-Christophe, Philippe, Bernard et Pierre pour cette belle sortie !

Nora Viret



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





22.02.2020 Pointes d'Allèves (3028 m)

Participants St-Maurice Christa Bringham, Gary Jacquier (adjoint)
La Dôle Nils Gindrat (chef de course), Philippe Gaudin,
Daniele De Ruschi, Mircea Munteanu, Olivier Van Bunnan, le
soussigné.

La météo s'annonçait pourtant parfaite pour le week-end, mais le manque de neige en basse altitude dans les Alpes vaudoises a contraint Nils, notre chef de course, à renoncer à notre but initial, la Cabane de Plan Névé et le col de la Beudanne. Après discussion avec son second, il nous a proposé de nous reporter sur un sommet du val d'Hérens, le Métailler (3212 m).

Les huit participants se sont donc retrouvés à 8h à Pralong, petit village à 2km du barrage de la Grande Dixence. Le Café du Camping étant encore fermé, nous avons fait l'impasse sur le petit espresso habituel et après avoir sorti notre équipement des véhicules, nous avons traversé le pont sur la Dixence pour chausser nos skis. Après le double contrôle des DVA d'usage, nous avons démarré notre périple en douceur par 500m de faux plat montant le long de la rivière précitée avant de bifurquer à droite pour attaquer la montée tout d'abord sur un chemin à travers une forêt de mélèzes, puis à la sortie, nous avons pris une trace assez abrupte qui montait dans le pâturage.

La première pause, sur le premier replat après environ 400m de montée, nous a permis d'adapter la tenue à la température déjà relativement douce pour la saison et renforcée par le soleil qui pointait au-dessus des montagnes. Une fois la révision effectuée, nous avons suivi la trace qui redescendait d'abord légèrement dans un joli petit vallon avant de remonter à droite dans la pente en direction de notre objectif. Pendant cette montée de 500m plutôt agréable, nous avons pu admirer le barrage de la Grande Dixence en habits d'hiver et surtout, sur notre gauche, de très jolies traces de descente dans un couloir en très bonnes conditions.

Arrivés sous le point 2573, nous avons fait une nouvelle pause lors de laquelle Nils et Gary se sont concertés. Leur verdict : plutôt que de poursuivre tout droit en direction de l'objectif initial, ils nous ont proposé de nous dérouter sur notre gauche vers le col au nord-ouest de la Pointe d'Allèves, afin de profiter de ces conditions de neige inespérées. La perspective de faire quelques beaux virages dans la poudreuse a mis rapidement tout le monde d'accord. Nous avons donc entamé une dernière montée physiquement plus exigeante que le début de la course

Souvenirs partagés



et après une heure et demie d'efforts supplémentaires, nous sommes arrivés au col à 3028m d'altitude.

La douceur et le vent très faible nous ont permis de manger notre pic-nic au sommet en admirant le superbe panorama et en particulier, les avions effectuant des exercices d'atterrissage sur le glacier de Prafleuri, au pied de la Rosablanc. Après les photos souvenir, nous avons bouclé les sacs et serré les chaussures pour entamer le véritable dessert : la descente du couloir que nous venions de gravir. Dans la première moitié de la descente, nous avons donc tracé quelques très beaux virages dans une couche de poudreuse à l'épaisseur et la consistance parfaite. Dans la deuxième partie, sans grande surprise, nous avons trouvé une neige transformée et zigzagué parmi les restes glacés des coulées d'avalanches. Quand tout le groupe eut rejoint le fond de la vallée au bord du Torrent de Merdéré, nous nous sommes laissés glisser sur le chemin qui longe le torrent jusqu'à notre point de départ où la terrasse du café nous attendait.

Nous y avons profité des derniers rayons du soleil autour d'un verre bien mérité puis chacun s'en est retourné chez lui avec un large sourire et de magnifiques images dans la tête. Merci à Nils et Gary de nous avoir permis de vivre ces moments de bonheur intense !

Daniel Baumgartner





29.02.2020 Col Ouest de Barasson (2634 m)

Chef de course : André Stäubli

Participants : Muriel, Jeanne-Chantal, Ronen, Annie, Sylvette, Daniel, Laurent, Pierre-Alain et Cécile

En raison des conditions climatiques, André a jugé préférable de ne pas s'aventurer au sommet du Gros Châtillon (départ dans la forêt sans neige peu idéal) mais plutôt de s'attaquer au Col Ouest de Barasson !

Rendez-vous de bonne heure et de bonne humeur en ce samedi matin en direction du Col du Grand-Saint-Bernard.

Le vent était comme nous, si excité par cette journée de course que ses bourrasques nous secouaient le bus de la section ! Merci à André notre pilote en chef pour cette conduite. D'ailleurs, certains auront même réussi à s'endormir sur le trajet du retour...

Après le café habituel au Refuge Napoléon notre course débutera du Bourg Saint-Bernard (1933m). La plupart d'entre nous devait la jouer stratégie pour s'équiper tout en s'abritant du vent. Une problématique de matériel résolue nous voilà sur le départ. La montée fut chouette et encore plus chouette avec les couteaux. En effet, les plaques de glaces étaient bien présentes. Nous profitons tout de même du soleil, de la vue et de la neige.

La météo ne s'améliorant pas, la sage - mais jamais évidente - décision de faire demi-tour aura été prise. Nous nous arrêterons vers 2300 mètres au lieu-dit « Les Tronchets » et redescendons prudemment.

Un grand merci à tous pour ce très bon moment partagé ensemble et un énorme merci à André pour cet itinéraire et ses prises de décisions. Étant débutante, je me rends compte que savoir renoncer est une force en ski de randonnée.

Cécile Bonin



Les courses - Section



08.03.2020 Wildhorn (3'250m)

Chef de course : William Fankhauser

Adjoint : Nicolas Aeschimann

Participants : Bernard, Pierre, Roseline, Isabelle, Sybille, Carine, Manu, Barbara, Robert, Nicolas S., Victor et Pascale.

Magnifique course organisée par William et Nicolas au Wildhorn avec des conditions plus qu'exceptionnelles.

Rendez-vous habituel le samedi à 6.30 aux Morettes pour rejoindre la Lenk. De là, nous avons pris un taxi pour Iffigenalp, la route étant fermée aux autres véhicules. Dans un semi-brouillard nous avons rejoint la cabane du Wildhorn. La neige était juste exceptionnelle. Après un bon pic-nic au chaud, tout le monde était bien motivé pour faire un petit sommet aux alentours de la cabane, trop impatients de descendre à skis dans la magnifique poudreuse.

Assez rapidement, par contre, nous devons renoncer à monter trop haut car le brouillard s'épaissit et la visibilité n'est plus bonne du tout. Une fois dépeauté, par miracle, le ciel s'est dégagé afin de nous en donner à cœur joie pour cette première descente. La magie était telle qu'elle a motivé plus d'un à remonter deux fois ! La bière était à notre retour d'autant plus méritée.

Après une nuit plus mouvementée pour certains, nous nous sommes mis en route pour le Wildhorn (3'250m) sous un ciel complètement dégagé. Malheureusement, notre ami Nicolas A. ne pourra pas nous accompagner. Avec un bon rythme, tout le monde a rejoint assez facilement le sommet. Toute la descente était grandiose et exceptionnelle, de la poudreuse à volonté !

Nous nous sommes à nouveau arrêtés à la cabane pour une petite pause pic-nic avant de poursuivre notre fabuleuse descente et remonter de 300m sous un soleil tapant sur le Iffighore avant de redescendre à la Lenk. Que du bonheur !

Encore un grand merci à William et Nicolas A. pour une organisation au top mais également à Bernard et Pierre ainsi que Roseline, Isabelle, Sybille, Carine, Manu, Barbara, Robert, Nicolas, Victor et Pascale.

Les courses - Section



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



meeting point
mymmp.ch

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

LOCATION SKI, SNOWBOARD ET RAQUETTE / SERVICE ET ENTRETIEN

VELO / REPARATIONS TOUTES MARQUES

EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES VELO

SPECIALISTE UNIHOCKEY

SBS SPORT
SERVICE
www.sbsport.ch



MOT MYSTERIEUX

Jean Bidaulley

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

«**Sommet qui culmine à 8545 mètres.**»

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

AIGOUAL - ASIE - BALLON

BESSO - BLANC - CANTAL

CERVIN - CHAUSSY - COURS

CRÊTS - DALLES - DENT

DÔLE - DOM - DORE

DUFOUR - ÉCHELLES

EVEREST - GASTLOSEN

GRANGES - JORASSES

JURA - MAKALU - MISCHABEL

MÔLE - MONTS - MONCH

OUZON - PIERRE - PIGNE

PILATUS - PIZ - PUY - REFUGE

RÊVE - RUZ - SANCY - SANTIS

TILTIS - VERSANT - XYLÈME

Eau fluide vital : un roman fleuve !

L'eau assurément la matière la plus fantaisiste au monde. En effet, c'est la seule liaison chimique à la surface de la terre qui change de forme en l'espace d'une seconde. La neige, qui n'est autre que de l'eau gelée, peut tomber d'un nuage et, arrivée à cent mètres du sol, se transformer en gouttes de pluie. Ces mêmes gouttes qui viennent, l'instant d'après, frapper un rocher chauffé par le soleil s'évaporent aussitôt, prennent une forme gazeuse et repartent ainsi vers le ciel, d'où elles viennent.

Cela est possible car la molécule d'eau est dominée par deux forces antagonistes. La première lui confère sa légèreté. A température ambiante, elle tend instantanément à prendre une forme gazeuse. C'est ce désir qu'a l'eau de s'élever qui fait s'évaporer la sueur sur la peau ou qui, en plein été, rend le linge sec comme le désert du Sahara en un rien de temps.

Grâce à la deuxième force exercée sur les molécules d'eau, on peut, malgré leur caractère volatile, verser le liquide dans un verre. C'est celle que l'on nomme la force de gravité. Les molécules d'eau possèdent un pôle positif et un pôle négatif. Ainsi, elles sont comme des aimants minuscules qui s'attirent les uns les autres, s'empêchant mutuellement de monter vers le ciel.

Ces propriétés sont très importantes pour la répartition de l'eau à l'échelle de la planète. La plus grande partie de cette précieuse ressource est stockée dans les mers et océans. Elle y resterait pour l'éternité si des quantités gigantesques ne s'en échappaient par évaporation chaque année et, sous la forme de nuages, n'étaient transportées tout autour du globe.

Ce cadeau du ciel que constitue l'eau a depuis toujours un poids important au plan économique. L'énergie hydraulique permet d'actionner : meules des moulins, scies, métiers à tisser et même des funiculaires ! En même temps, l'eau est un bien culturel. A la belle saison, les lacs exercent sur les gens un attrait quasi magique : on s'y baigne, s'y plonge, y pêche. On se déplace en pagayant, en pédalant ou mû par la force du vent dans les voiles. On pratique, ce que l'on appelle : les sports nautiques ! Avec son littoral côtier, en France, la plupart d'entre nous connaissent les plaisirs de la baignade en plein air.

Aucune force n'a autant façonné la France, que l'action érosive de l'eau . Goutte à goutte, l'eau creuse la pierre dit-on. Il suffit de se promener dans les montagnes pour le voir le résultat de ce grignotage continu. Durant des millénaires, les glaciers, puis des filets d'eau, des ruisseaux et des fleuves ont modelé chaque sommet, chaque paroi rocheuse et chaque entaille dans la terre. L'eau est le principe de toutes choses : tout vient de l'eau et y retourne !

D'ailleurs, les religions du monde témoignent également de la relation intime qui nous unit à l'eau. Considérée comme force spirituelle, l'eau, vecteur de la connaissance de soi, rapproche le croyant de Dieu. Des rituels tels le baptême chrétien, les ablutions musulmanes et le bain dans le Gange sacré pour les Hindous, en sont l'illustration

La prochaine fois que nous ouvrirons machinalement le robinet pour remplir un verre d'eau, nous devrions penser que ce liquide à la fraîcheur bienfaisante qui en jaillit est une des substances les plus précieuses au monde ! Océans, nuages, pluie, source, énergie, pensée, croyance et amour, elle est tout cela à la fois !

Donc à protéger sans la polluer, pour notre survie

L'eau dans le monde

La répartition des ressources en eau sur la planète : la terre est recouverte à 70% d'eau. Mais l'eau douce représente seulement environ 2,5% des quelques milliards de kilomètres cubes d'eau de la planète ! A peu près 70% de ces ressources en eau douce sont contenus dans : les glaciers, la neige éternelle, la glace et les nappes phréatiques.

Le plus grand glacier du monde : Le glacier AMBERT, en Antarctique (420 km de long, 130 km de large).

Le plus grand glacier de Suisse : Le glacier d'Aletsch (81,7 km²).

Le point le plus profond des océans : La fosse des Mariannes, dans le Pacifique (10.916 mètres au-dessous du niveau de la mer).

La plus grande mer fermée du monde : la Mer Caspienne (386.540 km²).

La plus haute cascade du monde : Salto Angel, au Vénézuéla (979 mètres).

Le plus grand lac d'Europe de l'ouest : le Lac Léman, 570 km² (345 km² pour la Suisse et 225 km² pour la France).

Un lac contient des milliards et des milliards de molécules d'eau et l'eau douce disponible pour l'humanité pourrait tenir dans un réservoir comme 4000 (quatre mille) lacs Léman : cela paraît énorme mais à l'échelle de la Terre, ce n'est presque rien ! Et cette même eau circule sur terre depuis toujours. L'eau dans votre verre a peut-être déjà été bue par.... l'homme de Cromagnon, Charlemagne ou Napoléon !

Jean BRESILLEY

Remise des textes

pour le prochain bulletin (no. 3/2020 - parution mi-septembre)

3 août 2020

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

bulletin@cas-la-dole.ch

Idéalement :

- 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)
- 1-2 photos haute résolution en pièces jointes séparée

Merci pour votre collaboration !



**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

Chez Philou

Philippe GRANGE

Grand-Rue

1268 Begnins

Tél. 022 366 13 14

Fax 022 366 30 60

pharmacie**plus** du marché **aubonne**

Solange Barbay - Linda Cretegy - Pharmaciennes



A l'écoute de votre santé

**Médicaments traditionnels
Médecines alternatives**

Conseils et assortiment en homéopathie,
huiles essentielles,
fleurs de Bach, spagyrie

Ouvert tous les jours : Lu-Ve: 8h -12h /13h30 -18 h 30 - Sa: 8h -12h/13h30 -16h

Tél.: 021 808 50 43 - pharmaciemarche@ovan.ch

www.raoulsport.ch

Raoul Sport
Nyon

**Location
& Vente**

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