

# BULLETIN

## No 1/2021

Club Alpin Suisse  
section La Dôle



Montée à la Palette d'Isenau (photo J.-R. Fahrni)



# SECTION LA DÔLE

[www.raoulsport.ch](http://www.raoulsport.ch)

**Raoul Sport**  
Nyon

**Location  
& Vente**

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

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

Solange Barbay - Linda Creteigny - Pharmaciennes

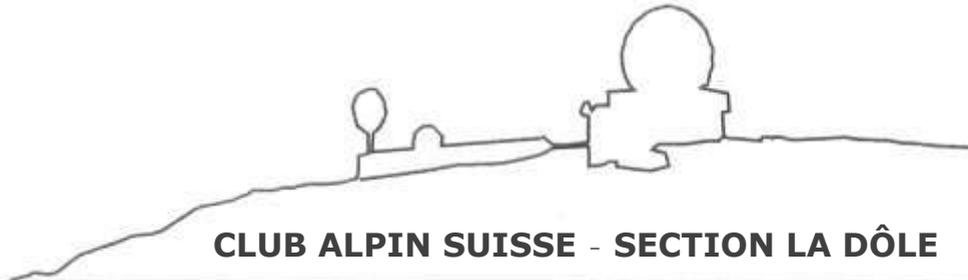
*A l'écoute de votre santé*

**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](mailto:pharmaciemarche@ovan.ch)**



## CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

### Editorial

Après une année de vice-présidence, me voici donc président de notre section pour ces deux prochaines années.

Un début de mandat inhabituel, comme tout ce qu'on vit depuis une année, puisque j'ai été élu à la suite d'un vote par courrier, sans assemblée générale pour me présenter...

Je me suis donc dit qu'il serait bon que je commence mon mandat par une présentation.

C'est probablement une première pour notre section d'élire un président venant du Plat Pays. Oui, je suis né et ai grandi en Belgique, pays dont le plus haut sommet s'élève à 694m. J'ai bien fait un peu de ski de fond et d'escalade dans les Ardennes belges, mais mon expérience des 'sports de montagne' s'est arrêtée là jusqu'à mes 20 ans.

En tant qu'étudiant, j'ai fait ma première expérience d'alpinisme au Grand Paradis, une 'expédition' d'une semaine sous tente, avec corde, crampons, piolet, et nos sacs remplis de nourriture... Je suis revenu émerveillé et fasciné par l'ascension de mon premier 4000m.

J'ai ensuite voyagé à travers le monde pour le travail, tout en gardant cette fascination pour la montagne, mais avec très peu d'occasions d'y passer du temps. J'ai quand même réussi à profiter d'un passage prolongé au Kenya pour faire l'ascension de mon premier 5000m : le Mont Kenya.

Quand je suis arrivé en Suisse en 1999 avec ma famille, je n'ai pas pu résister longtemps à l'envie de me remettre à l'Alpinisme, en commençant par l'ascension du Mont Blanc en 2006.

#### Bulletin CAS, Section La Dôle

Janvier 2021

No 1, Année 75

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 19h  
Site Internet : www.cas-la-dole.ch  
Webmaster : William Morf,  
webmaster@cas-la-dole.ch

#### SOMMAIRE

Editorial	3 - 4
Comité et commissions	5
Communications	7
Les courses: Section	8 - 16
Les courses: Jeunesse	18
Les courses: Alpfam	19
Les courses: Jeudistes	21 - 25
Souvenirs partagés	27 - 29
La saison du rhume revient	31 - 32
Mot mystérieux	33
Délaï de remise des textes	34

# Editorial



Mais avec trois jeunes enfants, je n'avais pas beaucoup de temps pour m'adonner à ma passion. Ceci dit, lorsque j'ai entendu parler de l'Alpfam, je n'ai pas hésité à rejoindre la section de la Dôle pour y vivre des expériences mémorables en montagne avec mes enfants.

Comme mes enfants sont grands maintenant, j'ai plus de temps pour participer aux courses de la section depuis quelques années.

Ces 10 dernières années, tous les chefs de courses et bénévoles m'ont tant apporté qu'il est temps maintenant de contribuer, à mon tour, à la vie de la section.

Comme président de la section, mon objectif principal est de donner mon soutien au comité, aux commissions et à tous ceux qui donnent de leur temps pour le bon fonctionnement de notre section, et pour que nous puissions tous nous adonner aux plaisirs de la montagne.

Je tiens à remercier Rocco Rondi et tout le comité pour l'accueil et le soutien que j'ai reçu durant cette première année au sein du comité.

Comme pour tous, l'année 2020 n'a pas été facile. Le comité a dû naviguer et tenir le cap dans le respect des restrictions sanitaires, ce qui a mené à annuler ou limiter l'accès aux courses et autres activités prévues.

En montagne, il faut toujours être prêt à adapter ou à renoncer à une course en fonction de conditions hors de notre contrôle. Ceci est similaire à ce que nous vivons aujourd'hui. Donc ensemble, restons patients et flexibles pour cette année 2021.

Cela ne nous empêche pas de faire des projets et de les mettre en œuvre. Dans ce domaine, l'année 2021 sera marquée par la rénovation de notre cabane de Rochefort et le 75<sup>ème</sup> anniversaire de notre section.

Il est encore trop tôt pour planifier des activités festives tous ensemble pour cet anniversaire, mais voyons comment la situation sanitaire évolue au cours de l'année.

Nous tenons cependant à maintenir les courses, même avec un nombre restreint de participants, en espérant que cet été, nous pourrions permettre à plus de membres d'y participer.

En attendant, je vous souhaite à toutes et tous une excellente année 2021, en espérant vous revoir ou vous rencontrer très bientôt.

*Olivier Van Bunnan*

# Comité et commissions



## **Président:**

Olivier Van Bunnan, 079 820 64 58  
Chemin Prés-du-Marguiller 31  
1273 Arzier-Le Muids  
president@cas-la-dole.ch

## **Vice-président:**

Rocco Rondi, 078 850 31 41  
Chemin de la Repentance 3, 1279 Chavannes-de-Bogis  
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:**

A repourvoir

environnement@cas-la-dole.ch

## **ALPFAM:**

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



**S B SPORT  
SERVICE**  
[www.sbsport.ch](http://www.sbsport.ch)

# Communications



## Cocher la case qui convient

OUI NON

Cherches-tu une façon agréable et intéressante de t'engager pour notre section ?

Pourrais-tu y consacrer environ deux ou trois soirées tous les deux mois ?

Es-tu précis/e, organisé/e et apprécies-tu le travail bien fait ?

Sais-tu ce qu'est un ordinateur portable et t'en servir ?

Microsoft Word, Excel, Publisher (un plus) : ça te parle ?

Si tu as coché une majorité de « oui », alors tu es celle/celui que nous cherchons pour se charger de la mise en page de notre bulletin.

Pour plus d'informations concernant cette fonction passionnante, n'hésite pas à contacter le titulaire

daniel.baumgartner@netplus.ch ou 076 / 304 99 48

\*\*\*\*\*

L'assemblée ordinaire du 18.03.2021 est annulée  
en raison de la situation sanitaire

# Les courses - Section



## **12.03 La Rosablanche - 3335 m**

**PD**

Randonnée à ski au départ de Verbier-col Gentianes (installation) retour par Tortin 5/6 heures.

Inscription: Inscription via le site coût déplacement ( prix forfait Rosablanche (?) 50 CHF env dès le 20.02.2021 avant le 08.03.2021 Limité à 10 participants

non

Rando plaisir

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



## **13.03 Mont Telliers - 2951 m**

**PD**

Randonnée à ski au départ de Bourg Saint Pierre. Dénivelé +1300m; 5/6 heures

Inscription: Inscription via le site. Coût déplacement. dès le 15.02.2021 avant le 01.03.2021 Limité à 10 participants

non

Rando plaisir

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



## **14.03 Le Métailler - 3212 m**

**AD**

Très belle sortie au départ de Siviez, dénivelé conséquent de 1480m avec la partie sommitale en arête. Pied sur nécessaire. Si les conditions le permettent, magnifique descente par le lac de Cleuson

Inscription: Inscription via le site dès le 14.02.2021 avant le 06.03.2021 Limité à 8 participants

oui

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

# Les courses - Section



## **19.03 Grande Dent de Morcles - 2969 m**

**PD**

Randonnée à ski au départ d'Ovronnaz (installation MAGICPASS) 1500 m env 5/6 heures

Inscription: Inscription via le site coût déplacement ( prix installation) dès le 25.02.2021 avant le 15.03.2021 Limité à 10 participants

non

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



## **20.03 Grande Lui - 3509 m**

**AD**

Départ de la Fouly. Dénivelé env. +1900m.

Inscription: Inscription via le site. Coût : transport dès le 22.02.2021 avant le 17.03.2021 Limité à 7 participants

non

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



## **21.03 Sortie bloc à Chamonix ou dans le Valais**

**PD**

Sortie de découverte bloc dans la région de Chamonix ou dans le Valais (Vernayaz, Plex, etc..). Ouvert à tout les niveaux mais une expérience de base de bloc en salle ou en grimpe en général recommandé.

Inscription: Inscription via le site, coût : 0 CHF dès le 19.02.2020 avant le 12.03.2020 non

*Chef de course: Jimena Villar de Onis (078 728 48 10)*

*Adjoint: Antonio Pozo (078 866 02 33)*



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

du ski de rando

de l'alpinisme



de la grimpe....

et du voyage...



# Les courses - Section



## **26.03-27.03 La Combe de l'Â via l'Hospice du Grand St-Bernard - 2700 / 2800 m AD**

Premier jour: départ à l'entrée du tunnel et montée à l'Hospice, via la tête de Barasson si possible. Deuxième jour: départ de l'Hospice par le côté italien, retour en Suisse par la Fenêtre d'En Haut, puis Col de l'Arpalle, Col du Névé de la Rouse, et descente par la Combe de l'Â jusqu'à Liddes

Inscription: Inscription via le site dès le 23.02.2021 avant le 17.03.2021 Limité à 10 participants

oui

Sortie sur 2 jours, vendredi et samedi. 1400 m de dénivelé répartis sur les 2 jours, bonne condition requise

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

*Adjoint: William Fankhauser (079 506 94 63)*



## **26.03 La Fava - 2581 m PD**

Randonnée à ski au départ des Mayens de My. Dénivelé +1000/1200 m.

Inscription: Inscription via le site coût déplacement ( prix installation) dès le 01.03.2021 avant le 20.03.2021 Limité à 10 participants

non

Rando plaisir

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



## **26.03-27.03 Mont Brûlé - 3578m AD**

1er jour : Montée au bivouac des Bouquetins depuis Arolla, 1000 de dénivelé/ 2e jour : Montée au Mont Brûlé via le Col Collon, 700m de dénivelé

Inscription: Inscription via le site. Coût : transport et bivouac dès le 15.02.2021 avant le 19.03.2021 Limité à 5 participants

non

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



## **27.03-28.03 Grosstrubel - 3242 m + Chindbettipass - 2623 m + Rote-Totz-Lücke 2802 m AD**

Jour 1: Montée avec téléphérique à Engstligenalp s/Adelboden (1963), montée au Chindbettipass (2623m) et ensuite au Rote-Totz-Lücke (2802m). Descente facile à la Lämmerenhütte (2502m, nuitée en DP). Dénivelé +1080m (+710m si téléski) / -540m

Jour 2: Montée au Mittelgipfel (3242m) puis traversée au Grosstrubel (3242m).

Descente sur Engstligenalp et retour en téléphérique à Adelboden. Dénivelé +940 m/-1260m.

Inscription: Inscription via le site. Coût env. 70 CHF + transport+téléphérique dès le 23.02.2021 avant le 17.03.2021 Limité à 10 participants

oui

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

*Adjoint: Urs Heger (022 369 28 30)*



## **28.03 Pointe de Vouasson - 3490 m AD**

Au départ de la "gouille" juste avant Arolla. Longue montée de 1700 m (PD+). Puis si les conditions le permettent descente par le glacier de Vouasson jusqu'à Evolène (plus de 2000 m de descente). Course longue réservée au bon skieur entraîné.

Inscription: Inscription via le site dès le 25.02.2021 avant le 19.03.2021 Limité à 6 participants

non

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

# Les courses - Section



## **01.04-02.04 Blanc de Moming - 3661 m**

**AD**

Randonnée glaciaire (2eme) au départ de Zinal, nuit cabane Arpitettaz 5/6 heures chaque jour.

Inscription: Inscription via le site coût déplacement ( nuitée et demi-pension cabane) dès le 01.03.2021 avant le 20.03.2021 Limité à 8 participants

non

Rando découverte

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



## **12.04-13.04 Tête Blanche - 3709 m**

**AD**

Randonnée glaciaire au départ d' Arolla, nuit cabane Bertol 5/6 heures chaque jour descente par Col Mont Brulé/Valpelline

Inscription: Inscription via le site coût déplacement ( nuitée et demi-pension cabane) dès le 15.03.2021 avant le 01.04.2021 Limité à 8 participants

non

Rando découverte

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



## **17.04-18.04 Allalin/Strahlhorn - 4190 m**

**AD**

Randonnée glaciaire au départ de Saas-Fee, nuit cabane Britannia 6/7 heures le 2eme jour

Inscription: Inscription via le site coût déplacement ( nuitée et demi-pension cabane) + installations dès le 15.03.2021 avant le 01.04.2021 Limité à 8 participants

non

Rando découverte

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

# **bandieri.ch**

## *Votre garage à Bassins*

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

Agences Toyota et Subaru - Partenaire Le Garage



Bandieri Sàrl - Rue du Pelaz 13/15 - CH-1269 Bassins - 022 366 18 22 - [contact@bandieri.ch](mailto:contact@bandieri.ch)



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

**Christophe Domenig, Spécialiste d'entreprise**  
T 022 775 05 52, [christophe.domenig@mobiliere.ch](mailto:christophe.domenig@mobiliere.ch)

**Agence Versoix**  
Denis Hostettler

Rue des Moulins 25  
1290 Versoix  
T 022 775 05 50  
[geneve@mobiliere.ch](mailto:geneve@mobiliere.ch)  
[mobiliere.ch](http://mobiliere.ch)

**la Mobilière**



## **21.04-23.04 Rando en étoile depuis Britanniahütte AD**

1er jour : montée dans l'après-midi à la Cabane Britannia / 2e jour : Sommet de 4000m des alentours / 3e jour : Descente sur Mattmark puis montée au Steinthalchhorn 3325m puis descente jusqu'à Saas Almagell. Course longue, de plusieurs jours en haute altitude réservée au skieurs bien entraînés.

Inscription: Inscription via le site - Coût : transport, téléphérique et refuge dès le 01.03.2021 avant le 21.04.2021 Limité à 5 participants

non

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



## **23.04-24.04 Blanc de Moming - 3661 m AD**

Départ de Zinal et montée à la cabane Arpitettaz le 1er jour (+ 1200 m). Montée au Blanc de Moming le 2e jour (course sur glacier), puis retour sur Zinal (+ 1000 m, - 2000 m). Si les conditions sont défavorables le 2e jour, l'alternative est d'aller au point 3577 m au pied du Weisshorn. Dénivelé +800 m / -1900m.

Inscription: Inscription via le site. Coût env. 150 CHF/personne dès le 25.03.2021 avant le 14.04.2021 Limité à 8 participants

oui

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

*Adjoint: Bernard Jeangros (079 659 48 08)*



## **24.04 Arête des Sommètres PD**

Arête calcaire alternant des passages de grimpe facile (3c) avec des passages de transition (sente). Peu d'équipement en place. Grosse chaussure.

Inscription: Inscription via le site dès le 24.03.2021 avant le 15.04.2021

oui

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

*Adjoint: Antonio Pozo (078 866 02 33)*

# Les courses - Section



## **04.05 Refresher Alpinisme I - encordement** **F**

Une séance du mardi soir dédiée au rappel des bases de l'alpinisme : nœuds, corde, réserve, marche avec crampons. Pour ceux qui ont besoin d'une petite remise à niveau avant les courses d'été.

Inscription: Inscription via le site dès le 04.04.2021 avant le 01.05.2021

non

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

*Adjoint: Nicolas Odermatt (079 394 35 70)*



## **18.05 Refresher Alpinisme II - mouflage** **F**

Une séance du mardi soir dédiée au rappel des bases de l'alpinisme: rappel, mouflage, auto-sauvetage. Pour ceux qui ont besoin d'une petite remise à niveau avant les courses d'été.

Inscription: Inscription via le site dès le 18.04.2021 avant le 14.05.2021

non

*Chef de course: Beffa Daniel*

*Adjoint: Meredith Tanya*



## **22.05-24.05 Escalade en valais (Pentecôte)** **PD**

Week-end de Pentecôte d'escalade en moulinette ,événement. un jour de via, dans la région de Sion. Sites : Arbaz, Dorénaz, Sembrancher, dalle à Bonvin, etc..., événement via de Nax, Evolène, Farinnet, etc...)Deux nuits en camping avec quelques commodités pour les repas.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 intéressés.Les accompagnants sont admis mais ils géreront eux même leurs emplois du temps (marche, piscine bains, ...).Déjeuner et souper en commun.

Inscription: Inscription via le siteCoût environ CHF 120.- + repasStamm au local le 28.05.2020 à 19h00 dès le 05.04.2021 avant le 07.05.2021 Limité à 8 participants

oui

*Chef de course: Richard Stéphane*



# Corod sarl

Charpente – Construction alternative

florian@corodsarl.ch – 1197 Prangins

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

# Les courses - Jeunesse



## **14.03 Mont Flassin**

---

OJ

*Chef de course: Emmanuel Ris (079 625 24 57)*



## **10.04-11.04 Autour d'arolla**

---

OJ

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



## **14.04-18.04 Camp de Pâques**

---

AJ/OJ

*Chef de course: Guillaume*



## **02.05 Drapel**

---

AJ/OJ

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



## **13.05-16.05 Grandes voies dans les bernoises**

---

OJ

*Chef de course: Pietro*



## **22.05-24.05 Bloc**

---

AJ/OJ

*Chef de course: Dan*



## **13.03-14.03 Experience hivernale dans un chalet rustique**

---

Parking ou transport public jusqu'aux Parchets, navette jusqu'a Solepraz et 1 heure d'approche (330 m de denivele) en raquette, peau de phoque ou luge tirée par les parents. Chauffage et cuisine au feu de bois et lit en dortoir. Option de ski dans le domaine Leysin-Les Mosses. Activites prevues: construction d'igloo et course de luge.

Inscription: dès le 11.01.2021 Limité à 15 participants

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



## **01.05-02.05 Escalade à Servoz**

---

Escalade en moulinette

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



## **13.05-16.05 Séjour au bord du lac turquoise de Brienz**

---

Camping . Escalade autour Meiringen. Deep water solo au lac de Thoune. Possibilité de louer kayak et paddles.

Inscription: dès le 01.02.2021

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



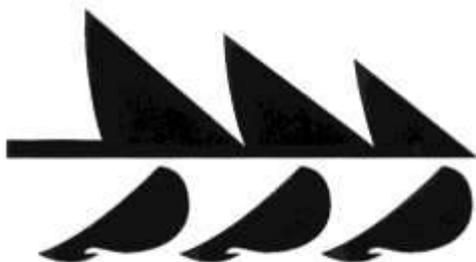
## **22.05-24.05 Escalade et randonnée autour d'Anzeinde**

---

Escalade et randonnée autour d'Anzeinde

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

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](mailto:michel.ruffieux@jura-trek.ch)  
site web : [www.jura-trek.ch](http://www.jura-trek.ch)

# Les courses - Jeudistes



## **18.03 Vernier-Satigny par Aire-la-Ville**

**F**

Depuis Vernier village, le long du Rhône jusqu'à Aire-la-Ville. Repas à l'Auberge. Puis le long du Nant d'Avril jusqu'à Satigny.

Inscription: Limité à 10 participants

11km, +/-200m, 3h30

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



## **25.03 L'Aar et ses secrets**

**F**

De Berne à Münsingen. 17km, version JA: De Berne à Rubigen

Inscription: Limité à 10 participants

4,5h +250m / -220m

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



## **25.03 Pampigny sentier de la sylviculture**

**F**

Boucle au départ de Pampigny

Inscription: Limité à 10 participants

4 h /13.7 km

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



## **01.04 La Sarraz-Tine de Conflens**

**F**

Rando rivière, forêts, botanique, Retour par Ferreires-Arnex s/Orbe

Inscription: 30.03. Limité à 15 participants

4 h.

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

# Les courses - Jeudistes



## 01.04 Île d'Ogoz, Gruyère

**F**

De Rossens à Le Bry sur le site médiéval de l'Île d'Ogoz

Inscription: Limité à 10 participants

+250m -220m 8km

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



## 08.04 L'Isle - col du Molendruz-Le Pont

**F**

Source de la Venoge, montée en forêt jusqu'au col du Molendruz, puis descente sur Le Pont par Petra Félix.

Inscription: Limité à 20 participants

13km, +640/-300m, 4h

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



## 15.04 Autour du lac de l'Abbaye

**F**

Randonnée dans le Haut Jura dans la région de St-Laurent-en-Grandvaux

Inscription: Limité à 10 participants

4h +200/-200m

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



## 22.04 Estavayer

**PD**

Boucle avec beau panorama sur le lac de Neuchâtel

Inscription: Limité à 10 participants

4h30 + 250m

*Chef de course: Anne Schwaar (ajo.schwaar@gmail.com; 079 590 62 26)*

# 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](mailto:efp@bluewin.ch)



## CHAUFFAGE

# Les courses - Jeudistes



## **29.04 Gorges de la Jogne et Lac Montsalvens**

**F**

Depuis Broc remontée des gorges puis tour du lac

Inscription: Limité à 10 participants

4h30 +680/-520m 12km

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



## **06.05 Le long du Bisse de Trient**

**PD**

Datant de fin du XVIII, construit pour une voie ferrée pour acheminer la glace du Glacier du Trient. Bien ombragé (JA)

Inscription: Limité à 10 participants

3h00

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



## **06.05 2 langues 2 rivières du côté de la Singine**

**PD**

Exploration des berges et alentours de la Gérine et l'Argera. Par endroits sur des sentiers étroits, berges et talus. Sans doute pas toujours le grand confort.

Inscription: Limité à 12 participants

4-5h 15 km +400/-200m

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



## **13.05 Les hauts de bassins / Perroude de Marchissy / les Chenevières**

**PD**

Départ de la course depuis le parking de la Dunanche par la route des Montagnes au-dessus de Bassins. Joli parcours à travers forêts et pâturages jusqu'à la Perroude de Marchissy, puis descente par les Chenevières et retour à la Dunanche./ RDV parking des Abériaux à 9heures

Inscription: Limité à 10 participants

4h. +/- 400m

*Chef de course: Antoinette Barrillier (abarrillier@bluewin.ch; 022 361 04 59)*

# Les courses - Jeudistes



## **20.05 Boucle La Givrine-la Dôle-la Givrine**

**F**

Départ de la gare de la Givrine

Inscription: Limité à 10 participants

+/- 600m 4h30

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



## **27.05-03.06 Autour du Mont Lozère, région d'Aubrac (F) 8j.PD**

Cette semaine était prvévue du 23 au 30/05/2020 et est maintenant reportée p/cause Covid-19. Un beau circuit autour du massif du Mont Lozère, pays des 1000 sources, où paysages naturels et patrimoines se mêlent dans une harmonie parfaite au sein du Parc national des Cévennes. Hébergement pension complète et guide 1'075EUR (par SAV)+ coût TP

Inscription: 30.04.2021 Limité à 15 participants

3-5h/j. +/-500m

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



## **27.05 Gorges de Covatannaz et Mont de Baulmes**

**PD**

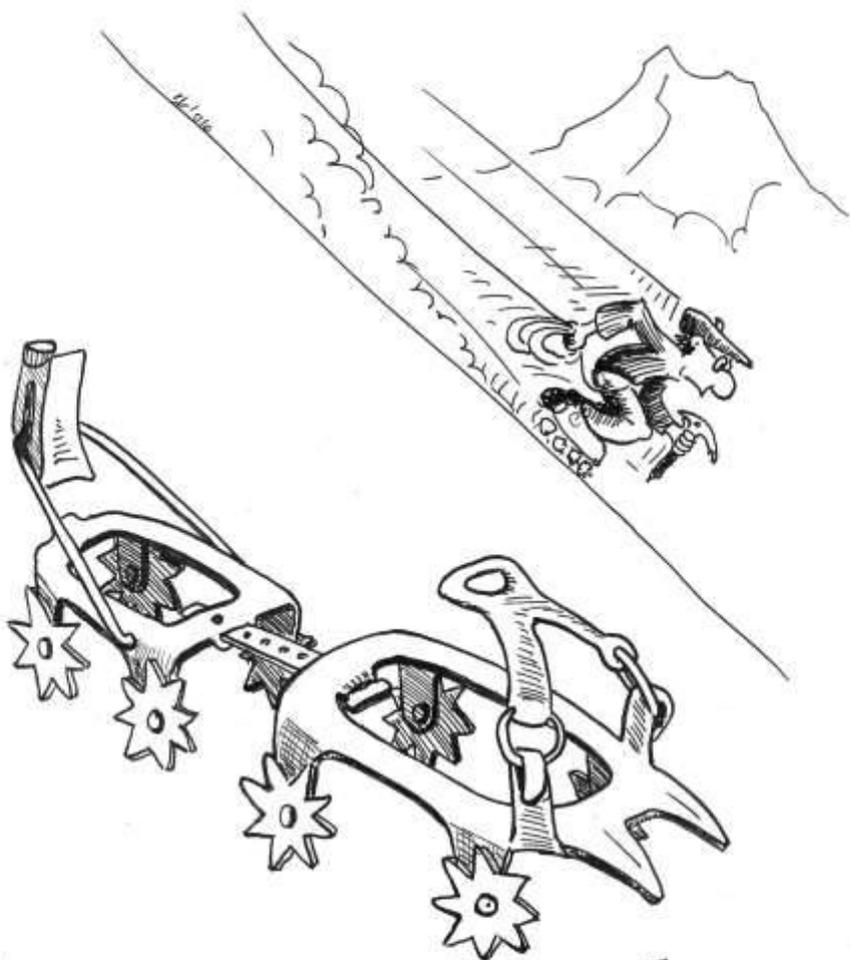
Départ de Vuiteboeuf pour une montée par les gorges jusqu'au pied de Sainte-Croix, puis montée sur le Mont de Baulmes et descendre sur son village. Retour par la Baumine. La descente se fait par un chemin en flanc de coteau qui peut impressionner certaines personnes sujettes au vertige.

Inscription: 20.05.2021 Limité à 10 participants

5 H + 599/-686 m

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

*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.

# Souvenirs partagés



## 07.01.2021 - Signal de Soi (2056 m)

En tant que nouveau membre, j'attendais cette première sortie avec impatience et je dois dire que je ne suis pas déçu du tout. Alors il est vrai que nous devons partir en Valais central faire le Serac et qu'au final à cause notamment du vent qui avait bien soufflé son sommet, le Chef de course Pascal nous a amenés dans le Val d'Illiez pour une randonnée au Signal de Soi.

Le rendez-vous a été fixé dans la vallée du Val d'Illiez à 9h30 et nous avons ensuite rapidement atteint le parking pour notre départ. Étaient présents pour cette course Bernard, Philippe, Joël, Julien et Pascal. La température était glaciale au départ mais heureusement la montée à travers les bois est rapidement arrivée. De jolis lacets à travers la forêt avant d'atteindre une étable à l'193 m. De là départ pour le Signal sur une crête, signal rapidement atteint (2'056 m).

Pascal nous avait organisé le soleil à l'arrivée au Signal mais « que nenni »...pas un rayon, rien !!! et une fricasse du diable. Alors nous nous équipons rapidement (n'est-ce pas Joël ☺) pour une magnifique descente à travers des alpages bien enneigés...il fallait tout de même avoir la spatule souple pour ne pas aller trop profond. Le choix du « ski-caillou » a été une merveilleuse idée ! Arrivé à l'altitude de l'610 m, nous remettons les peaux pour quelques mètres de dénivelé supplémentaire. Toujours à l'ombre mais une neige poudreuse à souhait, la descente va être top !

Pascal en chef de course, prend la tête et nous trace une montée en direction du Lac de Soi (2'246 m). Une montée plus que très efficace car pas trop de conversions mais « direct » dans la pente ! Les cuisses ont un peu sifflé !! Finalement nous nous arrêtons pas très loin de notre deuxième objectif (2'150 m) mais la prudence nous fait renoncer aux derniers mètres.

S'ensuit alors une descente formidable dans une poudre géniale, personne à la ronde...que nous... et nos traces!

Nous arrivons tranquillement au parking après une belle journée de 4h de ski et de l'500 mètres de dénivelé positif. (à noter la température au parking qui était toujours de -7°C !!)

Merci à tous mes camarades de course, c'était une magnifique journée !

*Julien Vergeres*



## 08.01.2021 - Pointe de Bellevue (2041 m)

Chef de course : Christian Spahni

Après 3 ans d'absence aux courses du CAS pour cause d'ennuis mécaniques, me voilà un peu dans la peau de la nouvelle, préposée au rapport de course !

Rendez-vous à Monthey avec Nicole, Sylvie, Verena, Luca, Christian, Christian et Christian le Valaisan, chef assistant. Moi qui ai de la peine à retenir les prénoms, pour le coup c'était facile. Départ pour Morgins, côté télésiège du Corbeau.

Nos deux chefs avaient été en reconnaissance toute la semaine, afin de trouver un sommet facile pour un début de saison, enneigé et qui plus est presque intégralement au soleil, élément appréciable vu les  $-12^{\circ}$  qu'il faisait sur le parking.

Montée tranquille en deux groupes de 4, sans grosse difficulté, parfait pour une première de l'hiver.

# Souvenirs partagés



Une fois en haut, quelle vue à 360° : le lac d'un côté, les Dents du Midi de l'autre, le Mont-Blanc, superbe. On s'en met plein les yeux, un petit sandwich et c'est parti pour la descente.

Après quelques virages, notre ami valaisan relève le bon niveau de ski de tous les participants, nous emmène un peu plus loin et nous trouve même un champ de poudreuse.

Au final, une superbe journée, la banane chez tout le monde et l'envie de recommencer. Deux bémols : pas de bise du chef de course au sommet et au lieu de la bière au bistrot du coin, chacun a fini son thermos de thé sur le parking.

*Nathalie Vuille*





[www.guides-passemontagne.ch](http://www.guides-passemontagne.ch)



Chabloz, Chiovini  
et Associés Sàrl

1183 Bursins  
021 824 15 47  
[info@pikbois.ch](mailto:info@pikbois.ch)

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

**Isolant éco-responsable**



## **La saison du rhume revient ! ... sans masque ! ....**

Boire régulièrement tout au long de la journée permet d'humidifier l'arbre respiratoire et favorise l'élimination des toxines. A vous les bouillons ou soupes au moment des repas... Pour le reste de la journée, les infusions de plantes antiseptiques des voies respiratoires permettent de calmer l'inflammation de la gorge.

Le *THYM* est un grand classique des infections respiratoires et un bon stimulant immunitaire. Avec du *MIEL* pour adoucir la gorge et du *CITRON* pour renforcer l'effet antiseptique, c'est réellement réconfortant.

Mieux encore, en mélangeant plusieurs plantes, vous préparez une synergie très efficace, comme celles-ci qui conviennent également aux enfants.

Le *SUREAU* stimule le système immunitaire, la *MAUVE* et le *SOUCI* adoucissent et la *SAUGE* est antiseptique.

Mettez une cuillère à soupe de chacune de ces plantes dans un litre d'eau, faites bouillir 3 minutes, puis laissez infuser à couvert pendant 10 minutes. Filtrez et buvez dans la journée.

### **Respirez des huiles essentielles**

Le principe est simple: remplissez d'eau bouillante un grand bol, versez 3 à 5 gouttes d'huile essentielle ou une infusion corsée de plantes, et respirez pendant une quinzaine de minutes les vapeurs en vous couvrant la tête d'une serviette pour ne rien laisser échapper.

*L'EUCALYPTUS* est la plante par excellence des inhalations, sous forme de feuilles sèches ou d'huile essentielle, mais ce peut être du *THYM* ou de la *MENTHE*.

### **Pensez à l'apithérapie**

Parmi les différents produits de la ruche, le *MIEL* et la *PROPOLIS* sont tout particulièrement bienfaits pour les voies respiratoires.

Le *MIEL* contient une substance antibiotique, *l'inhibine*, probablement responsable de son efficacité en cas de refroidissement. Associé à une tisane, il adoucit les maux de gorge.

La propolis est une substance résineuse fabriquée par les abeilles, rien de plus de 300 molécules, dont des composés fortement antiseptiques.

Son activité antivirale et bactéricide forme un bouclier naturel notamment contre les infections respiratoires et renforce les défenses immunitaires. Elle se présente sous de multiples formes: teinture, d'ampoules, spray nasal ou pour la gorge.

*Jean BRESILLEY*



## MOT MYSTERIEUX Jean-François

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

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

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

« Vent orienté Nord-Est, assez glacial »

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

## Remise des textes

pour le prochain bulletin (no. 2/2021 - parution début mai)

9 avril 2021

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 pièce jointe 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**

# AFIN DE NE RIEN LOUPER DU PAYSAGE

jumelles Swarovski et son adaptateur smartphone



SWAROVSKI  
OPTIK



Nicolas Lecoultrre Opticien diplômé  
Rue de la Morâche 6 - 1260 Nyon  
022 361 59 55  
[www.maxivue.ch/lacombe](http://www.maxivue.ch/lacombe)

OPTIQUE  
DE LA  
COMBE



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](http://www.imprimerie-beaulieu.ch)

Rte de Lausanne 4 - 1180 Rolle - Tél. 021 824 32 40  
[info@imprimerie-beaulieu.ch](mailto:info@imprimerie-beaulieu.ch)