

BULLETIN

No 2 / 2022

**09
&
11**

**JUIN
2022**



**Section
La Dôle**

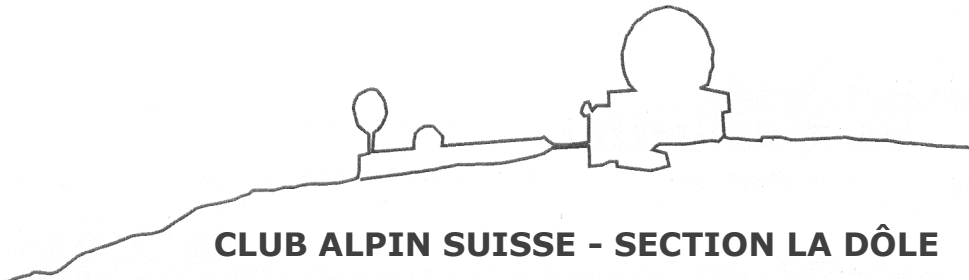


Corod Sàrl

Charpente – Construction alternative

florian@corodsarl.ch – 1197 Prangins





CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

Editorial

Je me souviens, il y a 15 ans, quand mon papa nous emmenait faire de la peau de phoque le dimanche dans le Jura vaudois, de peur que nos camarades de classe se moquent de nous, nous n'osions même pas raconter ce que nous faisions le week-end. 15 ans plus tard, il n'est pas rare que je croise ces mêmes camarades, peaux de phoque aux pieds, au milieu des Alpes.

Cette histoire pour souligner l'engouement qu'ont pris les sports de montagne. Le nouveau matériel toujours plus performant, les bulletins plus précis ainsi que l'accessibilité aux formations pourraient expliquer en partie ce nouvel élan pour les sports d'alpinisme. S'ajoute à ces points le fait que nous travaillons de plus en plus devant des écrans et que nous sommes de plus en plus à vouloir se reconnecter à la nature durant notre temps libre. Les chiffres parlent d'eux-mêmes, nous avons pu lire dans l'éditorial du bulletin spécial des 50 ans de la section, que cette dernière comptait alors 430 membres contre plus de 1'000 actuellement.

Un grand défi pour la section, actuellement et dans le futur, sera de gérer la demande de ces nouveaux membres pour les sorties d'hiver et d'été tout en gardant la même philosophie et en assurant la sécurité.

Bulletin CAS, Section La Dôle

Mars 2022

No 2, Année 76

Parution : 5 fois par année
Editeurs : Jac Flückiger, Raymond Ruchet
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
Deuil	6
77ans ça se fête et pas qu'un peu	7-12
77 ^{ème} de la section	13-27
Les courses: Section	28-38
Les courses: Alpfam	39-40
Les courses: Jeudistes	42-51
Souvenirs partagés	52-69
Délai de remise des textes	70

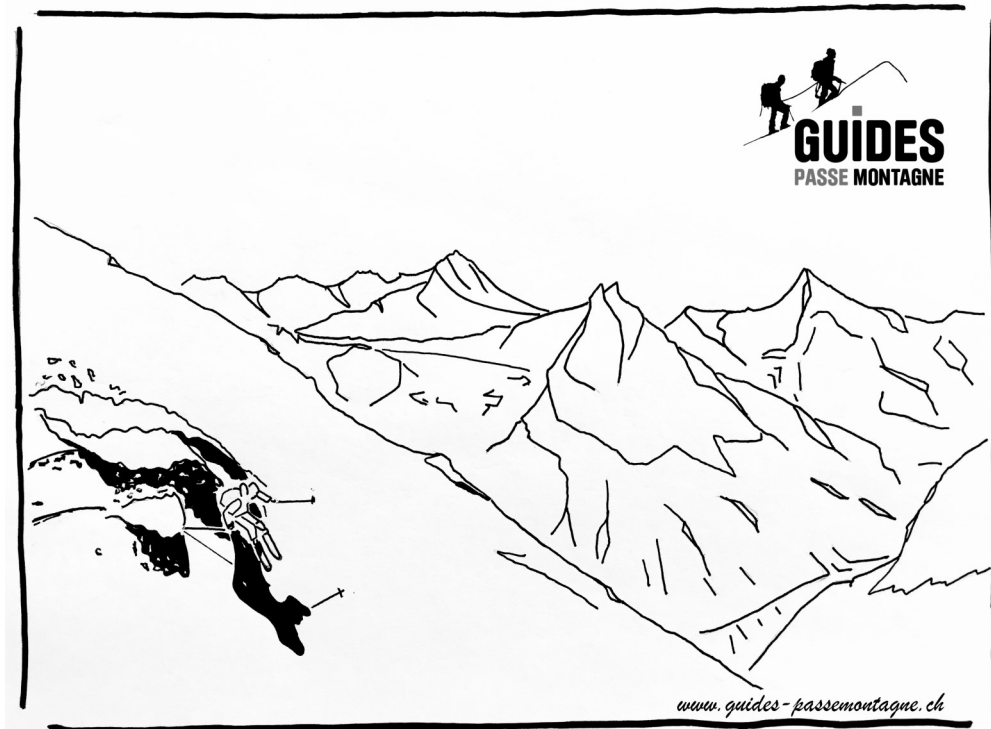


Paradoxalement, nous comptons actuellement beaucoup plus de membres, mais la section peine de plus en plus à trouver des gens qui veulent s'investir dans la vie associative. Un second défi sera donc de rendre l'investissement au sein de la section plus attractif.

D'un autre côté, nous avons une grande chance d'avoir autant de membres, ce qui crée un grand potentiel humain. Un autre défi pour le futur sera donc de mobiliser ce foyer de connaissances, d'expertise et d'investissement au travers de différents moyens de communication.

Beaucoup de membres de la section donnent de leur temps et s'investissent, cette fête du 77^e leur est dédiée. Lors de cet anniversaire, le comité aimerait honorer et remercier tous les bénévoles, qui ont donné de leur temps et qui continuent de donner de leur temps à notre section. Un grand merci à eux !

Nora Viret, Vice-présidente



www.guides-passemontagne.ch

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-présidente:

Nora Viret, 079 842 63 81
Chemin de Maison Rouge 4, 1268 Burtigny
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 Aeschimann, 076 679 28 60
Rte de Lausanne 115, 1197 Prangins
membres@cas-la-dole.ch

Commission des courses:

Daniel Beffa 079 250 94 10
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:

Christian Pflumio, 078 747 74 84
Route de l'Eglise 19, 1270 Trélex
environnement@cas-la-dole.ch

ALPFAM:

Rodrigo Salazar, 078 871 36 28
Rue du Carroz 8, 1197 Prangins
alpam@cas-la-dole.ch

Les Jeudistes:

Sylvette Pezet, 079 648 57 28
Ch. du Jura 5a, 1270 Trélex
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

Responsables Rochefort:

Caroline Turin, 079 761 92 38
Chemin de Fleuri 8, 1268 Begnins
Geneviève Decosterd Kerhuel, 079 458 62 30
Route du Boiron 75, 1260 Nyon
cabane_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, 078 739 80 04
Rue de la Gare 19d, 1197 Prangins
bus@cas-la-dole.ch

Colonne de secours::

Romarick Favez, 079 427 18 79
La Croix 18, 1418 Vuarrens
rom.favez@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



C'est avec émotion et tristesse que nous avons pris congé d'Eliane Romand décédée le 11 mars 2022, épouse de René Romand.

Entrée au CAS la Dôle en 1980, Eliane était une compagne de course gaie et agréable aussi bien à pied qu'à ski de rando et à ski de fond. Avec René ils se sont engagés avec enthousiasme pour nos cabanes de Rochefort et d'Arpitettaz. A tous ceux qui l'ont connue, elle laissera un souvenir lumineux. A René nous adressons nos pensées émues et notre amitié.

Marianne Stäubli



77ans, ça se fête et pas qu'un peu



09
JUIN
2022



Section
La Dôle

Programme du 77^{ème} anniversaire de la Section La Dôle du CAS

Jeudi

9 juin 2022, salle Perdttemps à Nyon

Prix entrée CHF 20.00 adulte

CHF 10.00 Jeunesse jusqu'à 18 ans

Moins de 8 ans : gratuit

18.30

*Projection du film de Katherine Choong, première Suissesse
à avoir grimpé une paroi de difficulté 9a*

Echanges avec Katherine Choong

Buvette avec petite restauration

20.30

*Projection du film LYNX de Laurent Geslin suivie d'une
discussion*

Buvette

77ans, ça se fête et pas qu'un peu



Inscription au repas du 77^{ème} anniversaire de la section

Samedi 11 juin 2022, salle Perdttemps à Nyon

Repas (dès 20h00) :

Buffet froid
Buffet chaud
Desserts

Prix repas par adulte :

CHF 55.00

Prix repas Jeunesse jusqu'à 18 ans :

CHF 30.00

Prix repas pour les bénévoles :

offert



Le repas sera offert à toutes les personnes qui ont au moins une fois offert de leur temps pour la Section La Dôle du CAS, que ce soit comme chef·fe de course, gardien·ne de cabane, membre d'une commission ou aide à une manifestation, etc.

Inscription obligatoire par courriel à : secretariat@cas-la-dole.ch
abrechon@bluewin.ch

ou par courrier à : Annie Bréchon, route de Tartegnin 20, 1182 Gilly

Dernier délai : 24 mai 2022



Prénom : Nom :

No de téléphone : Courriel :

Je participe en tant que (cocher ce qui convient) : ☐ membre ☐ bénévole ☐ jeunesse

Je serai accompagné(e) de :

Rôle dans la section :

Date : Signature :

77ans, ça se fête et pas qu'un peu



SOUVENIRS PARTAGES (et à emmener sur soi le 11 juin)

SOMMET À MORGINS

Encore un matin, Avec les copains,
Sur le parking on se rejoint
Encore un matin, Au club alpin,
Pas froid aux yeux ni froid aux mains

Matin pour partir, un dimanche, un samedi,
Des fois même pour quelques nuits
On va découvrir, des coins de paradis
Tout ça à la force de nos skis

Encore un départ, Plutôt tôt que tard,
Pour finir avant la nuit noire
Encore un matin, Au club alpin
Pas froid aux yeux ni froid aux mains

Sur les peaux, on trace notre chemin
Il fait chaud, mais l'effort fait du bien
Ce matin, à Morgins, Mauvoisin,
Et demain, pourquoi pas, on ira...
peut-être à Leysin

Encore un chemin, entre les sapins
Le sommet n'est plus très loin
Encore un chemin, une trace plus loin
Dans une neige de satin

Chemin pour revivre, ou pour découvrir
Du facile ou du compliqué
Un chef de course qui trace, qui avance, qui nous tire,
Concentré et motivé

Sur les peaux, on trace notre chemin
Il fait chaud, mais l'effort fait du bien
Ce matin, à Morgins, Mauvoisin,
Et demain, pourquoi pas, on ira...
peut-être à Leysin

De Jean-Jaques CASman

77ans, ça se fête et pas qu'un peu



C'EST COMME ÇA À LA CABANE ARPITETTAZ

Il y a un long sentier, le long de la rivière
Puis on longe la forêt, et le pont près des pierres
On sait que ça va grimper, et qu'il y a d'la distance,
mais un pied devant l'autre pied, c'est comme ça qu'on avance...

Dans une forêt épaisse, le chemin sinueux,
On discute, on se met à l'aise, pour se connaître un p'tit peu mieux
Avant d'arriver au lac, pour y plonger les pieds
La ville semble déjà loin, on est presque arrivés...

Voilà enfin la cabane Arpitettaz !
Dans ce monde sauvage, c'est comme un mirage
On est arrivé à la Cabane Arpitettaz !
C'est comme si le temps, s'arrête un instant

Là-bas c'est un peu perdu, déconnecté de tout,
Tout petits devant cett'vue, et le Weisshorn derrière nous,
On peut y voir des bouqu'tins, apercevoir le dahu,
On vient avec ses copains, côtoie des inconnus...

Si par chance on est gardien, il faut aussi bosser
Faire le ménage le matin et la soupe en fin d'matinée
Et puis couper le fromage, cuire les spaghettis
Quel plaisir tous ces visages, des familles, des amis...

Bienvenue à la cabane Arpitettaz !
Dans ce monde sauvage, c'est comme un mirage
C'est vraiment comme ça à la Cabane Arpitettaz !
C'est comme si le temps, s'arrête un instant

De François Eagle

77ans, ça se fête et pas qu'un peu



L'EVASION DU QUOTIDIEN

Mon bureau étroit est trop petit,
Le soleil me rappelle que c'est vendredi
La corde est dans mon sac avec mon baudrier et mes dégaines
Je ne veux pas travailler, je préfère aller grimper
Je voudrais escalader jusqu'à la lune
J'ai commencé la grimpe l'année dernière,
Le mardi soir avec Daniel Beffa
J'avais peur du vide, mais maintenant j'enchaîne 5b, 6a
Je ne veux pas travailler, je vais prendre mon VTT
Jusqu'à St-George je vais rouler et puis je grimpe
Je suis très fière de ça, tout ce que j'ai découvert
C'est bien plus excitant que tous mes dossiers ouverts
Je ne veux pas travailler, je veux aller randonner
Dans mon sac une gourde de thé et puis j'me casse
Je n'peux pas imaginer, ma vie sans ces escapades
Mes collègues sont bien gentils, mais ils ne font pas d'escalade...
Je ne veux pas travailler, je préfère aller grimper
Je voudrais escalader jusqu'à la lune

de Pinky Dole

77ans, ça se fête et pas qu'un peu



RANDO À LA DOLE

Je suis membre du CAS, une bande de sauvages,
De vrais passionnés, de tous styles, de tous âges,
Dans les courses, je suis derrière pour l'instant,
Mais tout lentement, le sommet nous attend

CAS La Dôle !

J'ai bientôt la montagne dans la peau,
Et je veux me hisser tout là-haut,
Sur cet' montagne qui domine le jet d'eau
CAS La Dôle, dans la peau !

Et toi qui grimpe, à une si vive allure,
Je veux devenir aussi forte que toi
Ton grigri m'assure, moi qui n'suis pas sûre,
Sans me tordre la ch'ville, sans casser quoi que ce soit

CAS La Dôle !

J'ai bientôt la montagne dans la peau,
Et je veux me hisser tout là-haut,
Sur cet' montagne qui domine le jet d'eau
CAS La Dôle !

Le site de St-loup n'a plus de secrets,
L'miroir d'Argentine, je les ai tous faits
Même les Gastlosen, rien ne me fait peur,
Longues voies, et cascades, tout, je suis preneur

CAS La Dôle !

J'ai bientôt la montagne dans la peau,
Et je veux me hisser tout là-haut,
Sur cet' montagne qui domine le jet d'eau
CAS La Dôle !

Je suis membre du CAS, on est tous sauvages,
de vrais passionnés, de tous styles et tous âges,
Je suis chef de course, depuis cet été,
Venez, j'vous assure, on va s'écarter

Par Gri-Gri Rose



JEUNESSE

Depuis 1961, la jeunesse de la Section La Dôle du CAS fonctionne à plein régime et a formé des centaines de jeunes à l'alpinisme sous toutes ses déclinaisons. On peut dire qu'une bonne moitié de ces jeunes ont gardé le goût de la montagne de nombreuses années après avoir quitté la jeunesse. Certains sont devenus d'actifs moniteurs à leur tour, d'autres en ont même fait leur métier. On peut dans tous les cas affirmer que le passage par la jeunesse du club a marqué chaque jeune, parfois à un âge où porter un sac à dos plusieurs heures relève de l'exploit, voire du calvaire.

Depuis les 50 ans de la section en 1996, la jeunesse du club s'est vue dirigée par un chef OJ et un chef AJ à la fois, travaillant main dans la main. Parmi ces illustres personnages figurent pour l'AJ les frères Daniel et Jean-Marc Beffa, Timothée Guilloud, Fabien Meyer, Laurent Schneider, Claude Fayet, Fabien Meylan, et enfin Quentin Musy. Florian Strauss, Mathieu Scherz puis Manuel Froidevaux se sont succédé à la tête de l'OJ.



Le groupe est toujours aussi friands de voyages en Europe et a même décidé de pousser un peu plus loin lors de deux expéditions, en Bolivie en 2004, sous la supervision de Florian Strauss, Mathieu Scherz et Daniel Beffa, ainsi qu'en Inde en 2017, encadré par Manuel Froidevaux, Fabien Brand et, encore une fois, Daniel Beffa.



À propos de ce dernier, tout membre de la section aura remarqué son implication extraordinaire au sein du club. Daniel œuvre en particulier pour la jeunesse depuis plus de 30 ans avec une force



bienveillante et mérite largement une parenthèse à son nom ! On peut citer de nombreuses autres personnes qui ont donné énormément de leur temps pour permettre aux jeunes de découvrir la montagne, Pierre-Alain et Sylvie aux débuts de l'AJ ou plus récemment toute l'équipe de jeunes monitrices et moniteurs surmotivés issus de la dernière expédition en Inde : Camille, Lorraine, Greg, Moritz, Pietro, Olivier, j'en passe et ils me le pardonneront.

Ces derniers sont d'autant plus méritants qu'ils ont dû s'adapter au système de formation et d'encadrement Jeunesse et Sport mis en place dans la fin des années 90 au sein du CAS. Le niveau de compétence et les responsabilités demandés aux bénévoles qui encadrent les sorties n'ont cessé d'augmenter. Le temps des



sorties OJ entre copains a changé. Maintenant, le chef de course doit au moins avoir suivi deux semaines et demie de formation Jeunesse et Sports dans chaque discipline alpine, avec un perfectionnement tous les deux ans. La sortie organisée doit elle aussi être validée par Jeunesse et Sport, au début de chaque année. Ce système permet de minimiser le risque d'accident et a montré ses preuves au sein de notre jeunesse.

Dans ce cadre, les moniteurs accomplissent un travail de qualité professionnelle, qu'ils associent le plus souvent à des études intenses.

Les jeunes de l'AJ et de l'OJ apportent aussi une contribution chaque année en organisant la soirée punch, en participant à la corvée de Rochefort, en encadrant la journée sportive nyonnaise ou encore en préparant parfois l'assemblée générale de la section.

La jeunesse du club est donc en pleine forme. Bien que souvent discrète, elle participe à la vie de la section et a de belles années devant elle.

Manuel Froidevaux



Pourquoi pas les enfants et les parents ensemble ? ... Et l'ALPFAM arrive !

C'est en 2002, sous l'impulsion de Roland Meyer, président en fonction, qu'il m'a été proposé de mettre sur pied et d'animer une nouvelle activité alpine pratiquée en famille.

Le principe est de réaliser des sorties adaptées à la pratique commune des enfants et parents et ce en groupe. Typiquement de l'escalade, des randonnées, du ski, du ski de randonnée, du ski de fond, des raquettes, mais aussi des activités plus exotiques pour le CAS comme du vélo-grimpe, de la spéléologie, du ski joëring avec des chiens polaires, du canoé, l'observation des planètes et étoiles avec un astrophysicien, de la tyrolienne, des descentes de barrage en rappel, mais surtout un fonctionnement en groupe qui convient si bien aux enfants avec nuits en refuge privé, camping, repas préparés en commun, pique-nique autour d'un feu, batailles de coussin, soirées de jeux du loup garou, match de foot sur terrain pentu et tant d'autres bons moments.

Tout en ayant un encadrement adapté, ce sont les parents qui prennent en charge leurs enfants : le fonctionnement est donc complètement participatif. Il a même fallu légiférer sur l'obligation de venir avec des enfants, il y eu de la demande de membres adultes non accompagnés à la lecture du programme.

Le démarrage fut inspiré de la section neuchâteloise. Dans notre section de La Dôle, les familles amènent très rapidement d'autres familles et il faudra limiter le nombre de participants à 25 aux sorties pour garder de la convivialité. C'est entre 5 à 8 sorties qui sont proposées chaque année.

Il fallait adapter les activités aux familles ayant des très jeunes enfants ou des adolescents en proposant des activités qui conviennent à tous.

Avec Nicole, nous avons eu un énorme plaisir à voir évoluer nos enfants au travers de ces groupes familiaux qui sont souvent restés des amis, mais d'un coup, 12 ans plus tard, bien que nous ayons encore la flamme, nos adolescents aspiraient à d'autres occupations et nous avons transmis le flambeau à Christine Bertholet Déjean de 2014 à 2017. Puis, c'est Laurent Amiet qui a œuvré de 2018 à 2021, et maintenant le groupe est sous la coupe de Rodrigo Salazar.

Pour toutes ces sorties, j'aimerais dire un énorme merci aux moniteurs qui ont ainsi permis ces agréables moments de partage alpin en famille.

Pascal Imfeld



Week-end du Jeûne 2003, les « lulus » ont bien grandi depuis.



Antoine, Sean, Johan, Cynthia, Loren et Lucie à Emosson : sortie grimpe, rappel du barrage, découverte des traces de dinosaures et bien sûr le superbe risotti ticinese de Daniella dégusté au clair de lune.

SBS SPORT
SERVICE
www.sbsport.ch



Un groupe de plus : les JEUDISTES

Depuis 1999, la section propose un programme de randonnée pédestre, destiné aux membres aînés et cela en semaine, en plus de son habituel programme annuel de courses, dont les sorties sont en général organisées le week-end.

Le nom JEUDISTES vient du fait que de tels groupes existaient déjà depuis bien des années dans des sections voisines, et plus particulièrement à la Genevoise. Vu que nos sorties ont lieu les jeudis, c'est donc tout naturellement que notre groupe fut nommé ainsi.

Ce nouveau groupe a été créé sous l'impulsion du Président d'alors, Pascal Imfeld. Son organisation et sa conduite furent confiées à Alexandre Vez (hélas décédé en juillet 2021), transfuge de VAUD-RANDO, entré depuis peu à la section (1997).

Un 1^{er} « programme de courses JEUDISTES 1999 » est publié dans le bulletin, comprenant 15 randonnées menées par 6 chefs de courses. La toute première course fut : « *jeudi 15 mars 1999 Rando aux Gorges du Chaudron et hauts de Gliion, 4h. +400m, chef de course Ch. Zahn* » (décédé en 2020).

C'est avec beaucoup de passion et d'énergie qu'Alex nous a fait découvrir, pendant dix ans, de très belles courses assorties parfois de cours de botanique. Cela a aussi été le cas de tous les chefs de course qui l'ont épaulé et qui nous ont fait connaître d'autres régions et sommets. Le groupe était devenu "une grande famille" avec beaucoup d'amitié entre les participants.

Alexandre me passa le témoin en 2010, témoin que je repris avec enthousiasme afin de continuer à développer les activités en favorisant des sorties de plusieurs jours, voire de semaines entières, et pourquoi pas quelques fois dans des horizons éloignés. L'inscription aux courses via le site fut encore instaurée ainsi que les rencontres-repas annuelles à Rochefort.

Aujourd'hui, les effectifs du groupe ont fortement augmenté, les Dames y ont pris une place prépondérante. A titre de comparaison, le « programme de courses JEUDISTES 2019 » – le dernier avant la mise au ralenti pour deux ans en raison de la pandémie de COVID – comptait 50 courses, animées par 30 chefs de course, soit un total de 71 jours d'activités fréquentés en moyenne par 13 participants. Cette année, il y eut aussi 7 activités de plusieurs jours, dont une semaine dans les Cévennes, une rando de 8 jours en Crête et la maintenant traditionnelle semaine d'ascensions des sommets des Iles Canaries. Ainsi que l'organisation de l'AG 2019 de la section.



Approchant de ma date de péremption, fin 2020, j'ai eu l'immense plaisir de passer le flambeau à une dynamique cordée de dames : Sylvette Pezet et Marianne Stäubli, toutes deux brevetées « Alpinisme été CAS ». J'ai été désolé pour elles qu'elles eurent à reprendre l'animation de ce sympathique groupe dans un contexte de contraintes et limitations imposées par les mesures COVID ; ce ne fut pas de tout repos, croyez-moi.

De même, pour tous les JEUDISTES - participants et chefs de courses - ces deux années furent marquées de frustrations : participations très limitées aux courses, gestes barrières, peu de contacts entre membres, etc. Mais malgré tout, l'activité - à bas régime il est vrai - s'est raisonnablement maintenue.

Maintenant, la situation semble se normaliser, la vie du groupe m'apparaît avoir repris avec plus de vigueur que jamais, et toujours dans cette belle ambiance d'amitiés partagées par tous.

Albert Rusterholz

www.raoulsport.ch

Raoul Sport
Nyon

**Location
& Vente**

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



Commission environnement

Vision

Dans ma vie, je cherche constamment à repenser chacune de mes actions.

La société, telle que nous la connaissons, nous a appris à consommer trop vite sans se demander si le produit est éthique, s'il respecte la terre ou même s'il est vraiment bon pour nous. Simplement grâce à une mise en valeur de l'emballage.

Parler d'environnement ne doit pas être conjugué au futur. Ce ne doit pas non plus être une source de complications.

Agir pour la planète se compose de plein de petits gestes qui, mis bout à bout, apportent un regard nouveau sur notre façon de considérer notre planète et de l'occuper.

On ne pourra pas faire marche arrière mais on pourra toujours limiter la casse simplement grâce à ces petites choses du quotidien.

Évidemment, ce n'est pas simple et il est à souligner que certains changements prendront plus de temps ou seront plus difficiles. C'est pourquoi, pendant ce temps, chaque petit geste compte.

D'autre part, de nouvelles courses « vertes » vont voir le jour, on profitera des inter-saisons pour que chacun puisse en profiter. Différents thèmes seront abordés, différentes activités également.

Voici donc la vision de la commission que je souhaite intégrer à la section avec le petit groupe que nous formons déjà.

Ouvrez le frigo du local, vous verrez que certains changements sont même plutôt chouettes. Santé !

Christian Pflumio



Commission des courses

Ce qui reste et ce qui change...

A l'heure d'écrire cette chronique me viennent à l'esprit deux petites anecdotes sur l'évolution de ma pratique du ski de randonnée.

Cet hiver, un copain me téléphone pour une sortie de ski de rando. En réfléchissant au projet du jour, il m'envoie le compte rendu d'une sortie récente trouvée sur campocamp, site que personnellement je consulte très rarement. Au final, ce sera une très belle sortie engagée dans un site sauvage rarement parcouru. Quelques semaines plus tôt, j'effectuais une sortie avec un autre ami qui a en permanence un GPS dans la poche. Moi qui m'oriente le plus souvent en observant le terrain et en ayant une vague idée de la carte, j'ai pu apprécier toute l'utilité d'un tel outil. Loin de moi l'idée d'avoir un regard moralisateur sur la pratique des uns ou des autres, toutes sont respectables, mais cela m'inspire une petite réflexion sur l'évolution de la pratique des sports de montagne ces dernières années.

A l'heure où certains d'entre nous découvrent la montagne via les rando-parcs en ski de randonnée ou les salles d'escalade avec tapis de réception tout confort, il est bon de rappeler que les dangers de la montagne, eux, n'ont pas changé. Les avalanches se déclenchent toujours en hiver (et pas seulement), il y a toujours la possibilité qu'une pierre se détache et la chute en escalade ou alpinisme peut toujours avoir des conséquences plus ou moins graves. Les dangers de la montagne, nous ne pouvons pas les éliminer. Par contre, nous pouvons minimiser les risques. Libre à chacun alors de choisir jusqu'à quel point il accepte de se mettre en danger en fonction de ses choix. La personne qui sort en ski de randonnée uniquement par degré de danger faible ou limité prend moins de risque que celle qui sort par danger marqué. Le grimpeur qui pratique en salle ou en école d'escalade bien équipée est plus en sécurité que celui qui choisit une longue voie en terrain d'aventure. A chacun sa pratique, à chacun son plaisir en montagne. Mais tout le monde devrait, au moins en partie, avoir connaissance des dangers auxquels il s'expose et accepter la part de risque qui accompagne la pratique de notre sport.

Par bonheur, au fil des années, de nombreux outils sont apparus pour diminuer les risques. En premier lieu, la montagne est bien mieux connue. De nombreux topos se trouvent en librairie ou sur la toile et nous permettent de suivre le chemin déjà parcouru par d'autres. En même temps, les connaissances en matière de météo et



d'avalanche ont fortement progressé. Les bulletins à disposition sont précis et généralement fiables. Je pourrais citer le GPS, le meilleur équipement des voies d'escalade, les forums de discussion, l'évolution du matériel et j'en oublie. Tous ces outils et développements nous permettent d'évoluer en montagne avec plus de sécurité. À nous d'apprendre à les utiliser tout en étant conscients de leurs limites.

Reste un autre point à éclaircir... Participer à une sortie du Club sous l'organisation d'un chef de course ne supprime pas le danger, cela diminue tout simplement le risque. En effet, bénéficier de l'expérience et de la formation de nos chefs de course permet à certains d'accéder à des terrains où ils n'iraient pas par eux-mêmes. Permettez-moi ici de remercier tous les chefs de course qui s'investissent depuis 77 ans pour que vive notre section. C'est le cœur de l'activité du club. Avec sérieux et responsabilité, chaque année de nouveaux chefs de course s'investissent et continuent de se former. Me vient ici le souvenir d'une formation continue, il y a quelques années aux Aiguilles de Baulmes. Nous avions prévu un refresh sur la progression en corde courte. Hélas, le jour d'avant, une puissante chute de neige de printemps avait recouvert les Aiguilles d'un joli manteau blanc. C'est tout de même, pas loin d'une vingtaine de chefs de course qui avaient affronté les éléments, transformant la sortie en grimpe mixte hivernale. Au final, chacun avait pu se remettre à jour sur les manœuvres de corde, les mouflages ou rappels en groupe. Merci à chacun pour votre investissement, je ne peux hélas tous vous citer, vous êtes bien trop nombreux depuis 77 ans.

Un peu plus haut, je soulignais que partir en montagne restait une aventure, une aventure avant tout humaine, faite de rencontres et d'amitié. En trente ans à la section, je ne compte plus les belles rencontres, les moments de joie partagés au sommet, l'émotion lors d'une belle descente en poudreuse ou la tension dans un passage technique en escalade. Par beau soleil, grand vent ou dans la tempête, c'est dans le partage que se jouent les grandes aventures. Alors j'espère que chacun, en randonnée, à ski ou en escalade trouvera plaisir et émotion dans les sorties du club. Il y a des aventures qui durent et ne changent pas depuis des décennies et j'espère qu'elles continueront encore longtemps.

Daniel Beffa

Responsable de la commission des courses



Cabane Arpitettaz

Quand la Section La Dôle du CAS part à l'assaut de la Couronne impériale

Toute conquête « pacifique » d'une Couronne, qu'elle soit royale ou impériale, commence par une solide alliance. Tel fut le cas avec la grande amitié qui liait notre regretté membre et ancien président Aloïs Dupontet et le guide de Zinal René Epiney. Alliance concrétisée en 1976 par une proposition dudit guide de remettre à la Section La Dôle une petite partie de l'empire, sis sur les hauteurs de l'*Ar Pitetta* (petit alpage) dans le Val d'Anniviers. Moyennant quelques écus sonnants et trébuchants, notre section, affranchie depuis 34 années de sa suzeraine « Les Diablerets », avance alors ses pions, très loin de ses bases, pour se porter acquéreuse en 1980 d'un « modeste » château, perché à 2786 m d'altitude. C'est bien évidemment la Cabane Arpitettaz (ou Arpittettaz selon le cadastre), un coquet petit « une pièce » comprenant : cuisine, salle à manger, dortoir et galetas, sans oublier un terrain de près de 30'000 m², en propriété (excusez du peu !).

Mais pour faire bonne figure entre les deux seigneuries voisines Tracuit et Grand Mountet, il fallait bien agrandir un peu notre château. Sitôt dit, sitôt fait. Sous l'impulsion dynamique des Sieurs feu Edmond Morel, ancien président et Jean Brésillely président, une fourmilière de fantassins bénévoles et quelques légionnaires professionnels vont s'activer au pied des majestueux Weisshorn et Zinalrothorn pour édifier, entre 1982 et 1983, l'un des plus beaux joyaux de la Couronne. Façade frontale harmonieuse en pierres de taille multicolores, salle à manger claire et spacieuse, cuisine jugée très convenable et fonctionnelle, 2 dortoirs pouvant accueillir 32 alpinistes ni trop gros ni trop longs, un garde-manger dont l'obscurité n'avait d'égale que son humidité et, comble du luxe, un local gardien (sur)chauffé qui aurait fait pâlir une armoire à balais. Et ceci sans parler de





l'immense nouvelle terrasse, considérée aujourd'hui encore comme la plus belle de l'empire, mais dont la construction a occasionné durablement une pénurie de blocs de pierres dans un rayon de 100 mètres au moins à la ronde.

Inauguration mémorable de l'édifice les 27 et 28 août 1983, avec, le samedi à Zinal, moult musique, discours, chants, repas, cotillons et ronflements ; puis le dimanche, tout là-haut en notre nouveau domaine impérial, nos libations se poursuivent avec de nouveaux discours officiels, chants, apéritif et collation, sans oublier la levée du drapeau et la bénédiction d'un représentant du clergé local.

Dès lors, de valeureux chevaliers de notre section se virent confier la mission de gérer Arpitettaz et jusqu'à ce jour, ces nobles intendants eurent pour nom, tour à tour, Edmond Morel, Gilbert Willenegger, Albert Rusterholz, Raymond Hirschmann, Jean-Daniel Carrard, Gilles Froidevaux, André Stäubli et Bernard Jeangros.

Ce furent alors des légions de gardiens bénévoles qui montèrent année après année, de juin à septembre, à notre château-refuge pour accueillir avec enthousiasme tous les pèlerins alpinistes et randonneurs attirés par cet endroit enchanteur. Ce gardiennage s'étoffait peu à peu de quelques week-ends de beau temps en automne et au printemps. Le livre de bord de la cabane nous livra, lors de son 10^{ème} anniversaire, quelques remarques et suggestions assez cocasses de la part des gardien-ne-s, telles que : « La balance serait à changer, elle est fantaisiste », « Suggérons achat d'une passoire à manche longue pour sortir les pâtes », « Confection de cure-dents pour genevois (petit bois d'allumage) », « Ils ont récupéré les restes des WC d'hiver emportés par l'avalanche » ou encore « On peut à nouveau fermer la double porte du local d'entrée... elle était posée à l'envers ». Et puis vint le moment de fêter dignement, les 6 et 7 septembre 2008, le quart de siècle de notre édifice, fête qui fut la réplique presque conforme de l'inauguration 25 ans plus tôt.

Grâce à une logistique parfaitement rôdée et des gardiens toujours très motivés, notre refuge se mit à accueillir toujours plus de monde, venant de régions toujours plus éloignées. La notoriété de la fameuse « Haute-Route Impériale » ralliant Saint-Luc à Zermatt à ski, suivie un peu plus tard par celle du « Tour du Ciel » n'y était pas étrangère. Une grande décision fut prise fin 2009 d'envoyer à Arpitettaz, de mi-mars à fin avril, des quarterons de gardiens bénévoles, tous rompus aux grands froids et au ski de haute montagne. Ainsi le nombre des nuitées en saison hivernale est passé progressivement de 40 vers 1990 à près de 500 aujourd'hui. Il fut aussi



décidé assez rapidement d'offrir à ces nouveaux pèlerins une demi-pension très simple, appelée modestement « repas de dépannage ».

Il fallut rapidement se rendre à l'évidence que notre ravissante forteresse ne pourrait pas résister longtemps aux assauts de ces hordes de skieurs-alpinistes. Imaginez donc tous ces hôtes en train d'escalader, près de la sortie, des montagnes de chaussures de ski pour aller satisfaire nuitamment des besoins naturels, ou des gardiens se marchant sans cesse sur les pieds en cuisine pour satisfaire les appétits féroces de leurs hôtes, ou pire encore des multitudes d'habits trempés, suspendus à des cordes tendues au plafond du réfectoire et « gouttant » allègrement dans le potage du jour. Bref, sous la conduite d'un nouvel intendant (votre serviteur), recruté par surprise lors d'un apéro de la Saint-Martin, un nouveau projet de transformation et d'agrandissement d'Arpitettaz fut développé par une équipe de choc en 2013. Recalé dans un premier temps par leurs Excellences de Berne pour excès de modernité, l'ouvrage fut remis avec ardeur sur le métier pour aboutir, le 15 novembre 2014, à un plébiscite enthousiaste de notre Section. La construction fut rondement menée en 2015 grâce à une météo bénie des dieux, des maçons, des charpentiers et autres corps de métiers hyper-professionnels, et grâce surtout à nos fidèles sujets bénévoles et à de généreux sponsors et donateurs.



2016



Et c'est dans la liesse que fut inauguré, les 26 et 27 août 2016, ce nouveau joyau de la couronne impériale, dont le volume fut presque doublé sans pour autant augmenter le nombre de places. Une cuisine digne d'un cinq étoiles avec son garde-manger « climatisé », une salle à manger lumineuse et agréablement tempérée, trois dortoirs des plus confortables permettant à chacun de se retourner sans faire tressauter tout le reste de la chambrée, et surtout une chambre des gardiens super luxe qui a fait pâlir d'envie une gardienne des environs. Et, comble du raffinement, un vaste vestiaire chauffable (excusez du peu !) abritant sous son plancher un important réservoir d'eau pour l'hiver, ce qui mit au chômage tous les forçats de la pelle à neige assignés à la production de ce précieux liquide. Quoique, aux dires du responsable de notre toute nouvelle STEP, l'eau résiduelle serait tellement claire qu'on pourrait la boire sans risque. À ce jour, personne n'a essayé.

Mais, durant ces dernières années, malgré ce confort lénifiant, les barons responsables de ces lieux n'allaient pas pour autant se reposer sur leurs lauriers. La demi-pension se généralisa également en été, grâce aux talents culinaires de nos fidèles gardien(ne)s, Internet fit son apparition avec le téléphone numérique, six nouvelles voies d'escalade furent équipées près du col de Milon et le pont menant à ce col fut remplacé, tellement solide que les éléphants d'Hannibal auraient pu l'emprunter. Et comment passer sous silence les intenses réflexions qui font bouillir depuis bien longtemps les cerveaux de ces responsables, concernant les toilettes d'hiver. Sûr qu'on en parlera encore longtemps, mais une chose est certaine: ce sont les seuls WC dans les Alpes où, quand la porte est ouverte ... c'est occupé !?!

Et enfin, patatras ! Une armée de redoutables coronavirus assaillit en 2020 le monde entier...et notre petit royaume aussi. Conséquence : pas d'ouverture en hiver et occupation restreinte en été (année déficitaire), puis retour à la normale en 2021 malgré une limitation du nombre de places hiver comme été.

Nous dédions cet article à notre ami Claude Pilloud, membre de la Commission Arpitettaz et valeureux chevalier de l'environnement, subitement décédé en 2020. Il repose dans le cadre grandiose de cette fabuleuse Couronne Impériale.

André Stäubli



Cabane de Rochefort

Histoire(s)

Sous section des Diablerets, le groupe de Nyon à ses débuts (1922) avait pour centre de ralliement le vieux chalet du Mont Roux, loué à la commune d'Arzier - Le Muids.

En 1933, l'idée d'avoir sa propre cabane prit Racine* parmi les membres du groupe et se concrétisa en 1934 par l'octroi d'un droit de superficie de 99 ans accordé par la commune de Nyon, sur un terrain lui appartenant près des Fruitières de Nyon.

Quelques 3000 heures de bénévolat, de nombreux dons en matériaux et une somme d'environ 4000.-, Rochefort trouva sa place sur son petit promontoire. La Dôle d'un côté, le lac et les Alpes de l'autre.

On peut imaginer sans excès que la cabane fut le théâtre des premières discussions et démarches afin de créer la Section La Dôle du CAS.

Tout comme le groupe de Nyon, devenu Section, Rochefort évolua au fil du temps, subit plusieurs transformations et agrandissements et mise une fois encore sur l'avenir en investissant dans une rénovation importante qui a besoin de votre soutien.

Lieu de retrouvailles, de rencontres, de journées des familles et bien d'autres manifestations et assemblées, Rochefort c'est aussi la petite lumière qui brille au bout du chemin, dans la nuit, dans les yeux des enfants heureux, dans ceux des parents quand l'apéro se prolonge. Ou alors la flamme du poêle, accompagnée souvent par celles des réchauds qui elles aussi contribuent à cette ambiance de cabane.

Vous ne connaissez pas Rochefort ? Alors suivez le chemin, apportez votre petite lumière à vous ou rejoignez celles qui brillent déjà, elles vous attendent.

Amitiés

Laurent Turin

*Lisez « r » minuscule, petit clin d'œil anachronique à Émile Racine, figure incontournable de la cabane.



PARTICIPEZ A LA RENOVATION DE VOTRE CABANE!



Pour assurer sa longévité et le confort des usagers, la cabane a grand besoin d'une réfection du toit et de travaux intérieurs. PARTICIPEZ!

Toute contribution est bienvenue.

Par exemple: 0.5 m² de toit rénové = 50 CHF, 1 m² = 100 CHF...

CCP : 12-864453-9 IBAN : CH87 0900 0000 1286 4453 9

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



22.05 Initiation Alpinisme - 1e partie

F

Pour les amateurs de montagne averse de se lancer dans l'alpinisme. Rando surprise encadrée par 4 chefs de course de la section. Cette sortie est complémentaire au week-end du 18-19 juin, qui sera notre initiation à l'alpinisme inédite cette année.

Inscription: Inscription via le site. dès le 10.04.2022 avant le 15.05.2022 Limité à 20 participants

non

Prérequis pour l'initiation Alpinisme - 2e partie du 18-19 juin

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

Adjoint: Manuel Staunovo/Thierry Valet/Michelle Jones



12.06 Cape au Moine - Arête sud des verraux

PD

Jolie arête mi-rocheuse, mi-herbeuse, qui s'étend sur 2 km du col de Jaman au sommet de la Cape au Moine, avec une vue continue sur le Léman. Grimpe en max 3a dans du mauvais rocher.

Inscription: Inscription via le site dès le 01.05.2022 avant le 01.06.2022

oui

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

Adjoint: Antonio Pozo (078 866 02 33)



17.06-20.06 Traversée du Val Grande Piémont

PD

Randonnée sauvage avec un guide accompagnateur italien (250 euros par jour) parlant très bien français, dans le parc national du Val Grande. Ce parcours domine le lac Majeur. Point culminant: 2000m. Nous dormirons dans des bivouacs, donc portage assez conséquent. Le guide peut aussi adapter son programme en fonction de la météo et de la condition physique des participants. Env.6h . Total: 3.5 jours (1/2 voyage env. 3h30)

Inscription: Inscription via le site. Env. 300.- dès le 01.05.2022 avant le 20.05.2022

Limité à 5 participants

non

Dénivelé env. +800m. Portage conséquent. Passages aériens.

Chef de course: Nicole Meda (021 807 37 74)



18.06-19.06 Initiation Alpinisme - 2e partie

F

Formation encadrée par 4 chefs de course de la section et un guide. Suite de la sortie du 22 mai. J1: Montée à la cabane de Moiry et exercices d'alpinisme, théorie. J2: course alpinisme facile. Pas de stamm car la sortie surprise du 22 mai fait office de préparation à ce cours !

Inscription: L'inscription à la course du 22.05.2022 valide l'inscription à cette course.

Limité à 20 participants

non

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

Adjoint: Manuel Staunovo/Thierry Valet/Michelle Jones



19.06 Traversée Teysachaux - Moléson

PD

Traversée au départ de Les Paccots - un itinéraire qui offre des magnifiques panoramas et un terrain très varié. 1130 m de montée et descente et environs 6,5 h de marche.

Coût env CHF 22.- / pers.

Inscription: Inscription via le site dès le 13.05.2022 avant le 15.06.2022 Limité à 10 participants

non

Randonnée en boucle. Cartes: Gruyères, Châtel-St-Denis, Château-d-Oex

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



24.06 Becs Noir - 2707 m

AD

Arête N du Becs Noir, course d'arête en 5b max en 5 longueurs. Dénivelé +600m à la journée, avec un départ depuis le parking du Grand St Bernard. Pour plus d'information voir le topo.

Inscription: Inscription via le site. dès le 24.05.2022 avant le 13.06.2022 Limité à 4 participants

non

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



06.07-07.07 Jägihorn, arête Sud, Alpendurst - 3000 m AD

Escalade longue-voie de 14 longueurs sur le Jägihorn. Nuit à la Cabane

Weissmies. Niveau 5b max

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport + cabane dès le 01.06.2022 avant le 04.07.2022 Limité à 3 participants

non

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



08.07-11.07 Diemtigtal - 2323 m PD

4 jours de belles randonnées dans une vallée bernoise qui offre beaucoup de possibilités. J1: montée depuis Oey jusqu'à Grimmelalp; dénivelé +570 m. J2: Rauflihorn; dénivelé +1100m. J3: Wiriehorn depuis Nüegg; dénivelé +960m.

J4: traversée sur Zweisimmen; dénivelé +1050m. Temps de marche env. 5-7h/jour.

Inscription: Inscription via le site. Coût en 1/2 pension: 275.- CHF/pers+ transport et boissons dès le 19.05.2022 avant le 19.06.2022 Limité à 8 participants

oui

Stamm le 30 juin

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



09.07-10.07 Pointe de Zinal - Arête sud AD

J1: Montée à la Schönbielhütte. J2: Montée à la Pointe de Zinal par l'arête sud et descente par la voie normale. Arête tantôt rocheuse, tantôt large, tantôt dotée de neige. Cotation AD, 3a; dénivelé +1200m.

Inscription: Inscription via le site. dès le 08.06.2022 avant le 28.06.2022 Limité à 6 participants

oui

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

Adjoint: Antonio Pozo (078 866 02 33)



16.07-17.07 Hochmatt - 2151 m et Kaiseregg - 2185 m PD

Week-end dans les préalpes fribourgoises avec 3 sommets au programme. J1: Hochmatt et Cheval Blanc en boucle depuis Schanis, montée par In den Lochern (lapias) et descente par les alpages. Magnifique balcon en face des Gastlosen; dénivelé +840m. J2: Kaiseregg depuis Farni et les Woolopsee. Nuit sous tente dans un terrain simplement aménagé près de Jaun, cuisine au feu de bois; dénivelé +1180m. Inscription: Inscription via le site. Coût env.40.- CHF/pers (transport) + repas du soir et petit-déjeuner dès le 15.06.2022 avant le 05.07.2022 Limité à 8 participants
oui

Stamm obligatoire le 07.07.2022

Chef de course: Francesca Favario (079 677 58 04)

Adjoint: Thierry Valet (079 305 58 87)



22.07-24.07 Via ferrata del Lago - 3147 m PD

J1: De Gondo, bus jusqu'à Zwischenbergen (1359m); départ à pied, col d'Andolla et refuge d'Andolla (2052m). Total env. 5h. J2: Ferrata Sonnigpass (3147m); Almagellerhütte. Total env 5-6h. J3: de la cabane Zwischbergenpass (3268m), retour à Zwischbergen. Total env 5-6 h. Descente en bus à Gondo
Inscription: Inscription via le site. Coût env. 150.- CHF/pers + transport dès le 21.06.2022 avant le 11.07.2022 Limité à 6 participants
non

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



23.07-24.07 Combin de Corbassière - 3716 m

PD

J1: montée à la Cabane FXB-Panossière depuis la Cabane Brunet; dénivelé +900m. J2: montée au Combin de Panossière par l'arête S; dénivelé +1120m.

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport et cabane. dès le 13.06.2022 avant le 26.06.2022 Limité à 6 participants

oui

Selon chefs de cordée

Chef de course: Manuel Staunovo (079 276 41 86)

Adjoint: Thierry Valet (079 305 58 87)



24.07 Roc d'Orzival - 2853 m

PD

Randonnée en boucle depuis le Crêt du Midi, au dessus de Vercorin, retour par le vallon de Réchy. Beau parcours le long des crêtes. Pas de difficultés techniques, mais compter plusieurs heures de marche.

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport et télécabline Vercorin-Crêt du Midi dès le 24.06.2022 avant le 19.07.2022 Limité à 6 participants

non

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



29.07-31.07 Blüemlisalphorn - 3660 m

AD

J1: montée à la Fründenhütte. J2 : Arête SW du Bluemlisalp via l'Oeschinenhorn et descente sur la Blüemlisalphütte. J3 : descente sur Kandersteg depuis la Cabane.

Longue course physiquement exigeante, environ 10-12h.

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport + cabane dès le 30.06.2022 avant le 25.07.2022 Limité à 4 participants

non

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

Adjoint: Jimena Villar de Onis (078 728 48 10)



30.07-31.07 Pigne d'Arolla - 3790 m

PD

Très belle course de Glacier. J1: montée à la cabane des Vignettes (3157 m); dénivelé +1157m en 4h. J2: Longue journée avec le sommet du Pigne. 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; dénivelé +900m/-2000 m en 10h. Bonne condition physique nécessaire. Bonnes notions en alpinisme nécessaires.

Inscription: Inscription via le site Coût env. 110.- CHF/pers dès le 29.06.2022 avant le 19.07.2022 Limité à 6 participants

oui

Selon chefs de cordée

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

Adjoint: Michelle Jones (+41 79 857 60 34)



30.07-01.08 Tour du Mont Fallère

PD

Val d'Aoste. J1: depuis St Oyen (1311m), Mont de Vertossan jusqu'au refuge de Crotte (2385m); total env. 6h. J2: Depuis Crotte, lac de Fallère et pointe de Chaligne (2608m), jusqu'au refuge de Chaligne; total env. 4-5 h env. J3: depuis Chaligne, Ars, Etroubles, et retour St Oyen. Total env. 4h.

Inscription: Inscription via le site. Coût env. 120.- Eur/pers + transport dès le 29.06.2022 avant le 19.07.2022 Limité à 8 participants

oui

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



06.08 Lac de Soi, depuis Plan Soi - 2246 m

PD

Jolie montée jusqu'à ce bijou de la landart aux pieds des Dents de Midi. Dénivelé +1070 m.

Inscription: Inscription via le site. Coût env. 25.- CHF/pers. dès le 06.07.2022 avant le 26.07.2022 Limité à 8 participants

oui

Stamm le 04.08.2022

Chef de course: Francesca Favario (079 677 58 04)



06.08-07.08 Allalinhorn - 4027 m

AD

J1: montée à la Cabane Britannia depuis Felskinn, dénivelé +250m. J2: montée au Allalinhorn par Hohlaubgrat, dénivelé +1100m.

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport et cabane dès le 27.06.2022 avant le 10.07.2022 Limité à 6 participants

oui

Selon chefs de cordée

Chef de course: Manuel Staunovo (079 276 41 86)



13.08 Lac de Téné par le lac de Tseuzier - 2440 m

PD

Montée depuis le barrage de Tseuzier jusqu'au petit lac de Téné, planté au milieu d'un front rocheux et perdu dans un paysage réduit à l'essentiel: eau, roc et ciel. Dénivelé +750 m. Selon la forme du groupe possibilité de monter au Schnidejoch, site préhistorique (ajouter +300m). Environ 5h au total (ajouter 1h30 avec la montée au Schnidejoch)

Inscription: Inscription via le site. Coût env. 35.- CHF/pers.) dès le 13.07.2022 avant le 03.08.2022 Limité à 8 participants

oui

Stamm le 04.08.2022

Chef de course: Francesca Favario (079 677 58 04)



14.08-15.08 Gältehore et Arpelistock - 3062 m

AD

J1: montée à la Cabane Gälten. J2: arête est du Gältehore depuis le col du Brotsé et traversée jusqu'à l'Arpelistock

Inscription: Inscription via le site. Coût transport + cabane dès le 15.07.2022 avant le 08.08.2022 Limité à 5 participants

non

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



19.08-22.08 Val Grande Piémont

PD

Randonnées sauvages en étoile dans le parc national du Val Grande. Nuits dans ma petite maison rustique dans un village typique à 6km d'Intra-Verbania, près du lac Majeur. Baignades dans le lac de Mergozzo et apéros quotidiens! Total: 3.5 jours (1/2 voyage env. 3h30)

Inscription: Inscription via le site. Coût env. 250.-CHF/pers. (sans les apéros et le vino tinto) dès le 01.07.2022 avant le 20.07.2022 Limité à 5 participants

non

Dénivelé env.+600m. Rando plaisir. Terrain parfois difficile, sentiers pas toujours tracés.

Chef de course: Nicole Meda (021 807 37 74)



19.08-21.08 Erstfeldtal

PD

Magnifique randonnée de 3 jours dans la région du Spannort, On partira de Intschi (Canton de URI) pour rallier la LeutschachHutte puis la Krotenhutte pour une arrivée à Erstfeld. Le chemin panoramique qui relie les deux cabanes CAS n'est pas avare en paysages pittoresques ni en vues imprenables. Plusieurs passages où l'on doit s'aider de ses mains, mais bien assurés, rendent la montée vers le Leidseepass plus savoureuse (ou plus corsée selon le point de vue). La vue depuis la crête compense largement les gouttes de sueurs versées dans la montée. Plusieurs trésors géologiques viennent parfaire cette étape. Pour ceux qui le souhaitent on pourra effectuer un détour de la Kröntenhütte au Fulensee, où l'on pourra se baigner dans une eau généralement tempérée.

Inscription: Inscription via le site. Coût env. 220.- CHF/pers par nuit dès le 19.07.2022 avant le 08.08.2022 Limité à 5 participants

oui

J1: T2; temps total: 3h; dénivelé + 850m.J2: T4+; temps total: 4h; dénivelé +370m/-680m.J3: T2; temps total: 4h; dénivelé +134m/-1567m

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



20.08-21.08 Région Grand-St-Bernard

PD

J1: Bourg St-Bernard, Pas des cheveux jusqu'à l'Hospice; dénivélé +850m/-312m.
Total env. 3h30. J2: depuis l'Hospice, Fenêtre de Ferret, Col du

Bastillon et retour Bourg St-Bernard; dénivélé +714m/-1258m. Total env. 4h30.

Inscription: Inscription via le site. env.120.-CHF/pers. dès le 20.07.2022 avant le
10.08.2022 Limité à 8 participants

oui

Stamm obligatoire le 28.07.2022

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

Adjoint: André Stäubli (022 361 43 04)



20.08-21.08 Pointe de Vouasson - 3490m

PD

J1: montée à la Cabane des Aiguilles Rouges depuis La Gouille. Dénivélé +1000m. J2 :
montée à la Pointe de Vouasson par la voie normale. Dénivélé +700m.

Inscription: Inscription via le site. Coût transport + cabane. dès le 20.07.2022 avant le
09.08.2022 Limité à 6 participants

oui

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



20.08-21.08 Ulrichshorn - 3924 m

PD

On va pouvoir contempler la vue sur la vallée de Saas depuis un banc un bois à presque
4'000 m d'altitude. J1: montée aux cabanes Mischabel (3336 m) depuis Hannigalp
(2239 m) à l'aide de quelques échelons et échelles. J2: montée au sommet par le
Windjoch et retour sur Hannigalp.

Inscription: Inscription via la site. Coût: cabane demi-pension + boissons et transport
(train et télécabine) dès le 01.07.2022 avant le 31.07.2022 Limité à 6 participants

oui

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



20.08 Escalade

F

Sortie escalade dans un lieu rocailleux. Lors de l'inscription, merci d'indiquer votre niveau et votre style d'escalade (dalle, devers, toit, fissure).

Inscription: Inscription via le site. dès le 20.07.2022 avant le 15.08.2022 Limité à 6 participants

oui

Chef de course: Florian Corod (+41 79 481 54 21)



27.08 Lac de Catogne - 2205 m et L'Aiguillette- 2321 m PD

Randonnée facile mais longue 6h dans la région Trient - Les Esserts. Dénivelé +900m.

Inscription: Inscription via le site. Coût env. 38.-CHF/pers. dès le 28.06.2022 avant le 18.07.2022 Limité à 8 participants

oui

Stamm le 25.08.2022

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

Adjoint: André Stäubli (022 361 43 04)



27.08-28.08 Weekend escalade à Orny

PD

Escalade alpine autour de la cabane d'Orny (2831m). Longues voies en 5 à 7 longueurs niveau 5b/5c max.

Inscription: Inscription via le site. Coût: cabane 77CHF + télésiège 19CHF + transport dès le 03.07.2022 avant le 31.07.2022 Limité à 6 participants

oui

Chef de course: Antonio Pozo (078 866 02 33)



28.08-30.08 Traversée Monte Cistella - 2880 m

AD

Très belle randonnée sur trois jours dans un paysage sauvage offrant des panoramas époustouffants au versant sud du col de Simplon - côté Piémont Valli d'Ossola / Italie. (du vendredi au dimanche, une nuit en cabane et une nuit en auberge).

Inscription: Inscriptions via le site. Coût: environ 185.-CHF/pers. dès le 28.07.2022 avant le 17.08.2022 Limité à 8 participants

oui

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



08.09 Sommet des Diablerets - 3210 m

PD

Au col du Pillon avec le téléphérique jusqu'à la cabane des Diablerets et puis au plus haut sommet vaudois le jour du jeûne genevois.

Inscription: Inscription via le site. Coût : transport & télécabine dès le 08.08.2022 avant le 28.08.2022 Limité à 6 participants

non

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



09.09-11.09 Crampiolo & Binntal

PD

Magnifique randonnée de 3 jours dans la région du Binntal et Crampiolo situé dans le parc naturel de l'Alpe Veglia-Alpe Devero. Le sentier mène à travers des paysages d'une beauté incomparable jusqu'à la cabane CAS du Binntal. Depuis la Binntalhütte nous passerons le Albrunpass pour descendre sur Crampiolo puis nous retournerons sur Binn par le Passo della Rossa.

Inscription: Inscription via le site. Coût env. 220.- CHF/pers nuitées et transports inclus dès le 05.08.2022 avant le 24.08.2022 Limité à 5 participants

oui

1 jours T2; temps total: 4h; dénivelé +770m. 2 jours T2; temps total: 4h; dénivelé +250m/-770m. 3 jours T3; temps total: 7h; dénivelé +1050m/-950m.

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



18.06-19.06 Village d'indien et initiation a la via ferrata en famille

Dans le val de Bagne se cache un magnifique camping qui propose plusieurs tipis comme logement. Il y a plusieurs via ferrata dans les environs pour débutants pour s'initier aux pratiques.

Inscription: dès le 11.05.2022 Limité à 15 participants

non

Pas besoin d'expérience en escalade. Les novices sont bienvenues

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

Adjoint: Michelle Jones (michelle9jones@yahoo.co.uk; +41 79 857 60 34)



25.06-26.06 Randonnée au Lac de Lioson avec nuitée dans un Tipi. Dimanche, randonnée au col des Mosses.

Magnifique randonnée au Lac de Lioson avec retour par les petits-lacs (T2, 9km, 620m de dénivelé). Possibilité de baignade. Nuit dans un Tipi. Dimanche, randonnée au col des Mosses.

Inscription: dès le 22.05.2022 Limité à 15 participants

non

Pas besoin d'expérience

Chef de course: Lorène Jaggi (lorene8@gmail.com; 079 102 55 88)

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

02.07-03.07 Escalade à Anzeindaz avec nuitée à la cabane Barraud.



Week-end escalade alpine dans la région du mythique miroir d'Argentine

Inscription: dès le 22.07.2022

non

Pas besoin d'expérience en escalade. Les novices sont bienvenues

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



27.08-28.08 Randonnée avec nuitée à la cabane du petit Mountet dans le Val d'Anniviers

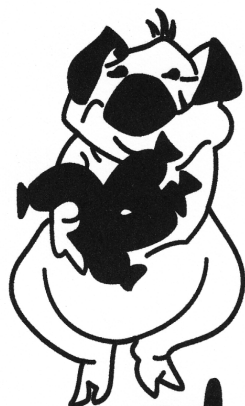
Départ de Zinal pour la cabane familiale du petit Mountet 2142m, belle randonnée de 2h30 et 460m de dénivelé. Retour par le chemin des myrtilles.

Inscription: dès le 27.07.2022 Limité à 15 participants

non

Pas besoin d'expérience

Chef de course: Lorène Jaggi (lorene8@gmail.com; 079 102 55 88)



**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

Chez Philou

Philippe GRANGE

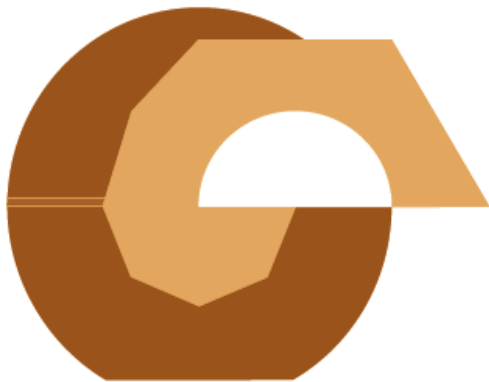
**Grand-Rue
1268 Begnins**

Tél. 022 366 13 14

Fax 022 366 30 60



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



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





02.06 Dent du Chat (Savoie)

AD

Rando exigeante. Superbes panoramas : Lac du Bourget, Aix les Bains, Bassin Chambérien, massif des Belledonnes. Montée et descente raides. Passages avec câbles et échelles. Vertige possible. Avoir le pied sûr. Uniquement par beau temps. Visite de l'Abbaye Hautecombe 12ème s. en fin de journée.

Inscription: dès le 02.05.2022 avant le 27.05.2022 Limité à 8 participants

5h +/-800 m

Chef de course: Catherine Delteil (079 264 40 66)



02.06 Tour du Cubly

PD

Aux Avants (VD)

3.30h +/-730m

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



09.06 Des Crosets au Lac Vert

F/JA

Montée aux Portes du Soleil puis aux Portes de l'Hiver (2096m) descente au Lac Vert et retour par le refuge de Chaupalin.

Inscription: avant le 06.06.2022 Limité à 12 participants

+/- 500m 4h.

Chef de course: Guy Bietenholz (guy.bietenholz@bluewin.ch; 022 361 39 85)



15.06-16.06 Les Posses-Bovonne. Bovonne-Bex

PD

Depuis les Posses montée à Bovonne par le Fratschi. Nuit en dortoir . Le lendemain descente sur Bex par la Tête à Bossey et les gorges de l'Avançon.

Inscription: avant le 30.05.2022 Limité à 10 participants

J1: 3h +718/-50m J2: 5h +250/-1400m

Chef de course: Marianne Stäubli (marstau@bluewin.ch; 022 361 43 04)

Les courses - Jeudistes



16.06 Bisses Gorperi et Undra

PD

Vallée sauvage du Baltschieder avec 2 bisses témoignant des difficultés de leur construction et plusieurs tunnels rendant les passages sûres. JA: Parcours plus court possible.

4h +460/-650m JA 3h +260/-280m

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



21.06-23.06 Val Colla (Tessin)

AD

de Corticiasca au Monte Brè en passant par les cabanes Monte Bar, San Lucio et Pairolo. Chemin à cheval sur la frontière italienne.

Inscription: avant le 01.05.2022 Limité à 8 participants

+600/-1000m/j 2-7h/j

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



23.06 Pointe de Cray

AD

Pointe de Cray par la combe des Mérils. Départ de Château d'Oex, refuge des Choucas (quelques échelles, chaînes, et passages rocheux). Plan Berthold, Cray Dessus, Pointe de Cray.

Inscription: avant le 16.06.2022 Limité à 9 participants

5h +/-1070m

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



23.06 Les Follatères

M

Belle réserve naturelle dans le coude du Rhône. Départ en bas de Branson, montée à travers vignes et pins avec panorama sur Martigny et Vernayaz. Point culminant à Champex d'Alesse à l'124m. Descente assez raide jusqu'à Vernayaz (possibilité de descendre en téléphérique à Dorénaz)

Inscription: avant le 17.06.2022 Limité à 15 participants

4h +/-630m

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



30.06-01.07 Visperterminen

PD

De Gspon à Visperterminen par Giw, nuitée à Visperterminen J2 de Visperterminen au Simplon

J1: +520/-430m 8,5km 3h J2: +91/-930m 4,30h

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



30.06 Tour de la Cape au Moine

AD

Depuis le lac Retaud montée au col de Seron (2152) et retour par les cols d'Isenau et de Voré. Course reportée.

Inscription: Limité à 9 participants

+/-925m 6h

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



07.07 Chemin du Lac de Taney

PD

Miex, Vesenand-Prélagine-Taney-Col de Taney-Miex, le Flon

Inscription: Limité à 12 participants

3h 8km +640m

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



07.07 Cascade du Dar

PD

Diablerets - Col du Pillon - Diablerets

Inscription: Limité à 20 participants

4h +/-500m 11km

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



14.07 Gorges de l'Areuse

F

Ponts de pierre, passerelles, escaliers, goulets rocheux et parois impressionnantes rythment cette balade au cœur de gorges rafraîchissantes. A la montée depuis Boudry à Noiraigue.

Inscription: Limité à 15 participants

3h 12km +350m

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



21.07 Les Paccots

PD

Boucle Les Rosalys - Belle Chaux - Le Pralet - Lac de Joncs - Les Rosalys

Inscription: avant le 19.07.2022 Limité à 12 participants

+/-700m

Chef de course: Maria Milzow (079 213 16 15)



27.07-28.07 Refuge de Trébentaz et col des Mattes

PD

J1: Montée au refuge depuis la Chapelle-d'Abondance J2: Retour à la Chapelle d'Abondance par le col des Mattes. Course reportée.

Inscription: avant le 15.07.2022 Limité à 9 participants

J1: 900m/-50m 5h J2: +150m/-1000m 5h

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



03.08-05.08 Du Pays-d'Enhaut au Léman

PD

Fin de la traversée commencée il y a 5 ans. J1: Gstaad à Château-d'Oex, J2: jusqu'à Allières-Monbovon et J3: par le col de Jaman à Caux. Nuitées en auberges. Env. 275.-.

Recommandé pour JA

Inscription: avant le 15.07.2022 Limité à 10 participants

J1: 5h +360/-460m J2: 6h +780/-1100 J3: 4h +570/-400m

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

Les courses - Jeudistes



03.08-04.08 Torgon-Morgins

PD

J1: Torgon (1000m) -La Bourri-Torgon; J2: Torgon-Morgins (1300m)

Inscription: avant le 15.07.2022 Limité à 10 participants

J1: 3,5h +/-500m J2: 5h +800/-500m

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



04.08 Gorges du Taubenloch

F

De Bienne à Sonceboz en longeant la Suze.

Inscription: Limité à 20 participants

4h30 +500/-300m 14km JA: 3h30 +/-300m 9km

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



11.08 Les reliefs de la Veveyse

PD

Boucle depuis Semsales en passant à la Goille au Cerf. Parcours didactique (div. essences d'arbres)

Inscription: Limité à 15 participants

+/-630m 3h30 12 km

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



11.08 Aiguilles de Baumes (JA)

PD

De Ste-Croix à l'Aiguille et retour par col de l'Aiguillon

4h +/- 575m

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

AFIN DE NE RIEN LOUPER DU PAYSAGE

jumelles Swarovski et son adaptateur smartphone



SWAROVSKI
OPTIK

-10%
MEMBRES CAS



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

OPTIQUE
DE LA
COMBE

Les courses - Jeudistes



17.08-18.08 Barrage de Tzeuzier - Iffigenalp - Lauenensee AD

Traversée Alpine. J1: de Tzeuzier - Col du Rawyl - Iffigenalp J2: Iffigenalp - Lauenensee

Inscription: avant le 01.07.2022 Limité à 10 participants

J1: 6h +750/-940m J2: 6h +900/-1100m

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



18.08 Tour des lacs de Lioson

PD

Belle randonnée en boucle du col des Mosses en passant par buvette des Petits Lacs, chemin à flan de coteau. Descente sur lac Lioson et retour par Pra Cornet.

Inscription: Limité à 15 participants

4h +/-500m

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



25.08 Salanfe par les Gorges du Dailley

AD

Parking au hameau des Granges, suivre le sentier qui nous amènera à la cascade du Dailley. De nombreuses marches à grimper pour arriver à Van d' en Bas. Ensuite, nous traverserons le charmant Vallon du Van. Depuis le camping de Van d' en Haut montée au lac de Salanfe.

Inscription: avant le 18.08.2022 Limité à 9 participants

+/-840m 5h

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



25.08 Crans-Montana à Loèche-les-Bains

PD

Traversée de Crans-Montana à Loèche-les-Bains via Varneralp.

5h +500/-840m

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

Les courses - Jeudistes



01.09 Sentier des Chamoix

AD

De Fionnay aux Ruinettes sur un sentier très panoramique. Pied sûr, bon équilibre et absence de vertige requis

Inscription: avant le 01.09.2022 Limité à 8 participants

6h +1160/-453m

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



01.09 Col des Planches - Pas du Lin - Levron

F

Départ à Chemin au dessus de Martigny, à l'157m, montée au Col des Planches et le Pas du Lin à l'656m. Descente vers Levron à l'307m, en bus jusqu'à Sembracher.

Randonnée facile sur sentiers bien aménagés.

Inscription: avant le 26.08.2022 Limité à 15 participants

3,5h +500m/-350m

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



01.09 Bisse du Rho

PD

Boucle au départ de Crans, une partie en aller-retour pour éviter le bisse de Lens trop aérien.

Inscription: Limité à 12 participants

5h 15 km +/-600 m

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



08.09-09.09 De Villeret à Frin villier

AD

J1: Montée jusqu'au Chasseral par Combe Grède (réserve naturelle, présence d'échelles). Nuit à la métairie de Dombresson. J2: Longue descente constante à Frin villier. Retour à Villeret en train.

Inscription: avant le 25.08.2022 Limité à 8 participants

J1 +940/-160m 3h40J2 +100/-350m 5h

Chef de course: Michèle Affolter (076 431 72 70)



08.09 Oeschinen-Heuberg-Oberbärgli-Kandersteg

PD

Depuis Kandersteg montée en téléphérique à Oeschinen (1683m) puis montée à Heuberg (1980m, avec magnifique panorama sur le lac et le massif de la Blue-mlisalp), puis descente à Oeschinensee (1594m) en passant par Oberbärgli (1978m). Descente finale à Kandersteg. Attention, quelques courts passages vertigineux

Inscription: avant le 20.08.2022 Limité à 10 participants

5h +440/-950m

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



08.09 Tour des Rochers des Rayes

PD

Dép. En bus section pour la Manche (Région Rougemont). Montée par le vallon des Ciernes-Picat jusqu'au col du Pertet à Bovets 1793m. Puis descente sous la Dent des Combettes pour rejoindre la Manche.

Inscription: avant le 30.08.2022 Limité à 9 participants

4h45 +/-888m

Chef de course: Marianne Stäubli (marstau@bluewin.ch; 022 361 43 04)



15.09 Les Rochers d'Orvaz

PD

Randonnée dans le Haut Jura dans la région de St-Claude

4h +/-500m

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



15.09 Sentier des Bornes

F

Région de L'Auberson (VD). Circuit : sentier didactique entre Jura suisse et français

Inscription: avant le 20.09.2022 Limité à 15 participants

4h. +/-300m

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



15.09 Du Pillon à Feutersoy

PD

Rando par le lac Retaud, le col de Voré et descente via resto pour midi au bord du lac Arnesee, puis jusqu'au bus à Feutersoy

4h +540/-640m

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



**Ski, neige et soleil:
savourer 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

12/2017



15.01.2022 La Palette (2171m) – Feutersoey

Ski de randonnée

Chef de course : Pierrot Mischler

Participant(e)s : Céline, Claudette, Giacomo, Jacques, Magda, Nicole, Olivier, Pascale, Philippe et Philippe, et Yves

Par un beau matin ensoleillé, Pierrot nous a emmenés gravir la Palette puis découvrir une belle balade vers Feutersoey. Ce n'est que vendredi soir qu'il nous a révélé la destination, après plusieurs repérages dans différents secteurs alpins. Avec peu de neige tombée récemment certains versants n'offraient pas toutes les



conditions rêvées. Mais comme ce petit périple allait nous le montrer, Pierrot savait où trouver encore de la poudreuse.

Après un petit café aux Diablerets, cap vers le col du Pillon pour démarrer l'ascension par le sentier de randonnée. Passé le lac Retaud sous son manteau de neige, on rejoint la Marnèche puis les

pâturages d'Isenau. Face à nous sur un versant au sud un troupeau de chamois broute l'herbe qui émerge au milieu des plaques de neige.

La file s'étire gaiement au gré des discussions qui se poursuivent. Nous atteignons le sommet à 2171m où une petite pause casse-croûte bien méritée nous laisse le temps de profiter du beau panorama à 360 degrés. La vue vers le lac Arnesee est sublime, les conditions de neige excellentes. Le temps d'enlever les peaux, et on dévale la pente nord-ouest où la poudreuse est encore bien préservée, légère, douce, et rafraichissante pour les skieurs très échauffés par la montée sous le soleil.

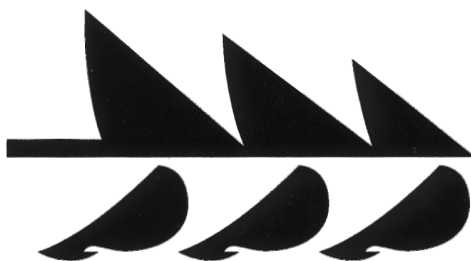
Arrivés au bord du lac, nous remettons les peaux et longeons sa rive est où quelques chalets révèlent des petits coins de paradis. Des pêcheurs surveillent leur ligne émergeant du trou creusé dans la glace. Au bout du lac, la descente par la route enneigée et le long du ruisseau Tschärzibach. Les parois de la gorge sont recouvertes de cascades de glace, l'ambiance polaire. Nous atteignons finalement



le village de Feuteroey dans la vallée de Gsteig où le car postal nous permet de rejoindre le col.

Un grand merci à toute l'équipe pour cette première magnifique sortie de l'hiver, la bonne humeur, les rires et le karaoké mémorable dans le bus au retour !

**A S S O C I A T I O N G E N E V A Y
G U E N I N**



**ABATTAGE · ÉLAGAGE
BOIS DE CHEMINÉE**

LA RAVIÈRE · 1269 BASSINS

022 / 366 15 46 · 022 / 366 46 43



22.01.2022 – Haute Combe (2039 m)

Ski de randonnée

Chef de course : Christian Spahni

Participant(e)s : Dominique Aubert, Annie Bréchon, Sandrine Cattin, Pierre-Frédéric Guex, Dominique Habegger, Elsbeth Koehli, Mathys Lehmann, Nicole Méda, Pierre Mischler, Marceline Prodolliet

Faire la Haute Combe et mourir ...

Super rando menée de main de maître par Professeur Spahni qui avait pris la peine de reconnaître le parcours la veille par une bise glaciale.

Partis des hauts de Rougemont, notre sympathique équipe a rejoint le sommet le sourire aux dents grâce à un rythme cadencé de notre chef de course.

Merci Christian pour cette belle journée au soleil clôturée par une bonne bière à l'hôtel de commune à Rougemont.

Nicole Méda


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



27.1.2022 - Roc de Tavaneuse (Alpes F - 2156 m)

Ski de randonnée

Participant(e)s : Roland et Lydia Meyer, Mathys Lehmann, Yves Thévoz, Richard Noger, Philippe Léger, Jean-Jacques et Marie-Antoinette Fasel, Verena Dedekind



Une première en ce lieu pour la majorité des participants. 1^{ère} sortie de la rédactrice du jour avec le CAS, section la Dôle. Nous avons (mieux) fait connaissance entre nous et de ce coin assez touristique situé au-dessus du village d'Abondance. A 9 h, nous prenons le café dans le bistrot-pmu si sympathique que nous y retournerons après la course pour une bière bien fraîche.

A 3,5 km se trouve le parking de départ, à 1128 m d'altitude. Il est 9h45.

Journée ensoleillée, air bien frais dans la partie basse et à l'ombre, ce qui stimule les randonneurs. Peu de neige, restes de début janvier. Nous partons donc de Prétairié, écoutons et suivons le chef de course Roland, bien préparé après sa reconnaissance du lundi d'avant. Sur le sentier serpentin, nous passons vers le ruisseau de Tavaneuse, puis dans des bouts de forêt, en quête d'animaux sauvages. Lynx et loup manquent à l'appel, mais des oiseaux (grands corbeaux, gypaète semble-t-il) nous survolent.

Après 50 min de cette marche tranquille, nous atteignons l'alpage des Serranants (1403 m. alt.), où se dresse un bâtiment massif en béton. Nous laissons le trio de



chalets sur notre droite et progressons vers le haut de la vallée qui se resserre. Bonne surprise : couche de neige suffisante presque bien conservée, toutes nuances de la glace à la poudreuse.

La montée de la Combe nord-est vers le col présente toutefois des passages un peu durs. Aux $\frac{3}{4}$ de l'itinéraire (1700 m alt) nous avons fixé les couteaux sur les skis, afin de mieux crocher sur les tracés en zig zag durcis et pentus. Le chef en tête, son assistant Mathys fermant la marche, ont prodigué un conseil ou une aide technique bienvenue. Lorsque l'un/e d'entre nous s'est trouvé/e une fois en position délicate (grand écart, glissade, ski coincé dans un bloc) lors d'une conversion ou d'une variante, le coup de main d'un autre randonneur a été apprécié.

Finalement, après 2 $\frac{1}{2}$ heures de montée, nous arrivons au col/passage de Savolaire (env.1950 m), sous le roc de Tavaneuse (2156m).

Après une brève observation du site, nous renonçons à l'ascension du roc de Tavaneuse à pied, avec ou sans skis sur le dos, car la crête est soufflée, herbeuse et verglacée. La neige manque sur les faces exposées au sud.

Pause d'une petite heure pour le pic-nic et de riches échanges dans le groupe. Nous profitons du soleil et du panorama avec les sommets du Chablais jusqu'au massif du Mont-Blanc.

Retour par le même itinéraire qu'à la montée.

Chacun jette brièvement un œil impressionné sur la pente, puis se lance dans la descente où se mêlent des traces bien marquées, des surfaces poudreuses ou semi-tassées. L'occasion de tester et adapter sa conduite et son style de ski aux conditions variées. Stops de prudence réguliers. Des agréables sensations de fraîcheur et de plaisir dans ces nuages de neige. Dans le tronçon final un peu étroit, nous skions cool, à la suite, alternant godille, dérapage et chasse-neige sur le chemin menant au point de départ, le Parking du Prétairié.

Remarques entendues et bref bilan critique :

Durée du trajet un peu trop longue * par rapport à la course, peu longue et peu difficile. Cet élément est bien compensé par les points forts suivants : Chouette sortie, lieu intéressant-ski ok, bonne entente entre les participants, organisateur et organisation top.

(*L'aller en auto Nyon-Abondance par le Grd Genève a pris > 1 $\frac{1}{2}$ h et le retour par Morgins < 1 $\frac{1}{2}$ h).

Marlyse Graf Zaugg



05.02.2022 - Mont Flassin (2772 m)

Ski de randonnée

Partis pour le week-end direction St Oyen, val d'Aoste, le soleil était présent à la sortie du tunnel du Gd St Bernard !

4 vaillants résistants au virus se sont attaqués au Mt Flassin, en débutant par une montée agréable à travers les arbres qui débouche par la suite dans un vaste cirque. Montée agréable au soleil, qui nous réchauffe, en tirant sur la droite pour gagner le pt 2680m, arête NE. Les derniers mètres se font en portant les skis pour passer un ressaut et gagner le sommet Nord du Flassin, 2772m

Belle descente dans d'excellentes conditions, arrêt pic-nic au soleil, et nous terminons la descente.

L'accueil au château Verdun était parfait : dégustation de spiritueux, jass et bonne ambiance étaient au rendez-vous !

Bien sûr, le tout accompagné d'un bon repas.

Dimanche, départ en direction du col Séréna. Pierrot nous a tout de même proposé une petite variante, pour ceux qui le connaissent, il en est friand !! Ceci afin d'avoir une vue imprenable sur les sommets !! Ce « petit » effort supplémentaire, le pt 2710 m. sans nom, en vaut la peine ! Je confirme !!

Merci pour le week-end, merci à mon porteur de thermos Yves et à mon assistant Patrick !!

C'était trop bien !

Nicole





12.02. 2022 - Col d'Ugeon (2018 m)

Sortie raquettes

Chef de course : Thierry Valet et son chien Tsuki

Participant(e)s : Elsbeth, Francesca, Maité, Stéphanie, Catherine, Pierre-Frédéric et Yves



De Prangins nous nous rendons à Vouvry avec un trafic un peu dense sur l'autoroute malgré l'heure matinale. Le ciel bleu est au rendez-vous. Départ du parking du Flon pour attaquer la montée au lac de Taney. La route est glacée donc nous attendons pour mettre nos raquettes. Le lac est gelé, la neige est au rendez-vous sur le sentier. Première étape, arrêt café et chocolat chaud avant d'attaquer la montée. Rien de tel pour faire connaissance de toute l'équipe.

Après cette courte pause, nous chaussons nos raquettes et notre petite bande se met en marche, toute excitée par ce qui nous attend. Thierry commence à nous expliquer la formation des montagnes qui nous entourent. La beauté du paysage s'en trouve renforcé. Puis nous reprenons notre montée sous la houlette de notre guide et de Tsuki qui va nous donner le la pendant toute cette montée. Nous traversons un cours tunnel avec des stalactites de toute beauté, séance photo oblige. Nous montons à flanc de montagne avant d'arriver sur un faux plat. Le vent souffle fort et nous nous espaçons pour prendre en considération le risque d'avalanche malgré un niveau 2 annoncé au début de la balade. Arrivés au niveau d'un refuge, malgré les rafales de vent, le groupe fait une courte pause avant d'attaquer la dernière montée au col. Moi novice du club et ayant envie d'une vraie pause je décide d'attendre le groupe au refuge et passe un joli moment avec un groupe de randonneurs. Après une heure, je vois Tsuki en tête et le groupe dévaler les pentes neigeuses comme des enfants qu'on aurait lâchés. Un plaisir à voir. Un sentiment de bien-être général pour cette pause et de reconnaissance pour notre

Souvenirs partagés



guide qui nous a fait découvrir un si bel endroit. Le vent est tombé et le retour au Lac de Taney semble rapide. Avant de rentrer, Thierry et Francesca nous lisent quelques poèmes et ce moment est magique. Je pense que cela renforce le sentiment que l'on vient de vivre un moment extraordinaire ensemble dans un endroit merveilleux. C'était aussi l'occasion de se poser !!! Pour finir cette sortie, virée à Vouvry pour sceller autour d'un verre un bon moment de collégialité. Merci le groupe, merci Thierry pour ma première randonnée avec le club. Envie de recommencer !

Catherine Larnier





25.02.2022 - La Fava (2600 m)

Ski de randonnée

Chef de course : Pascal Imfeld

Participant(e)s : Noemie Baumgartner, Florian Zürcher, Olivier Andrey

Pascal, notre chef de course, nous indique en milieu de semaine que la Pointe d'Allèves prévue initialement au programme n'est pas en conditions. La face n'est pas suffisamment enneigée et de nombreux rochers rendent le parcours impraticable.

L'Arpelistock dans la région du Sanetsch par l'arête de l'Arpille nous est proposé comme alternative. Rendez-vous est donné à Conthey aux participants pour rejoindre le départ de la course.



La situation météo n'est pas très claire car la petite dépression de la nuit traîne un peu et laisse planer quelques incertitudes sur le choix de l'Arpelistock qui risque d'être couvert une partie de la journée.

Pascal nous propose un nouveau parcours attrayant dans la même région qui devrait nous amener à un passage à l'Est du sommet de la Fava nous permettant de rejoindre par la suite Tita da Tarra Naira.



Nous roulons jusqu'au parking de Plan-Cernet (1400m) et démarrons skis aux pieds à 8h30.

Après un démarrage en douceur dans la forêt nous rejoignons la combe Sud de La Fava. Un vent du Nord glacé nous accueille et glace nos visages. Nous ne nous attendions pas à ces conditions peu engageantes et nos doigts s'engourdissent rapidement. Malgré le degré 2 annoncé ce jour-là,



il semble évident que le vent a transporté beaucoup de neige et rend l'accès au passage à l'Est de la Fava très hasardeux. Pascal prend la sage décision de viser la voie normale qui nous amènera après un court portage au point culminant de la course (env. 2600m), légèrement en dessous du sommet qui n'est pas accessible en hiver. Il est 11h30, nous profitons de l'endroit relativement protégé du vent pour nous ravitailler et préparer la descente. Nous rencontrons toutes sortes de neige et devons rester vigilants aux changements piégeux par endroits, mais dans l'ensemble nous sommes satisfaits de nos traces.

Redescendus jusqu'à l'altitude d'env. 1950m, l'équipe confirme sa motivation de poursuivre cette journée par une deuxième ascension. Nous remettons les peaux pour remonter une combe froide à l'Est du Montorbon. La neige est froide et promet une belle descente. Nous atteignons le sommet de la combe sis à environ 2400m à 13:30. La descente à l'ombre des roches nous offre une excellente neige poudreuse.

Pascal avait prévu un dernier contournement par l'Est d'un éperon rocheux pour prolonger le plaisir dans des pentes Nord. Toutefois, un couloir raide rempli de neige soufflée nous barre la route et nous force à rejoindre les voitures par la forêt.



Nous n'avons pas perdu au change : la descente en forêt s'est avérée très sportive, mais aussi très fun!

Nous arrivons à la voiture à 14h30 après 6h de course et env. 1700m de dénivelé positif.

Un grand merci à Pascal pour l'organisation de cette course, et particulièrement pour avoir su rebondir et prendre les bonnes décisions tout au long de cette journée. Un parfait exemple de prise de décisions selon le modèle 3 x 3 de prévention des avalanches.

Olivier Andrey



26.02.2022 - Pointe des Folllys (1713 m)

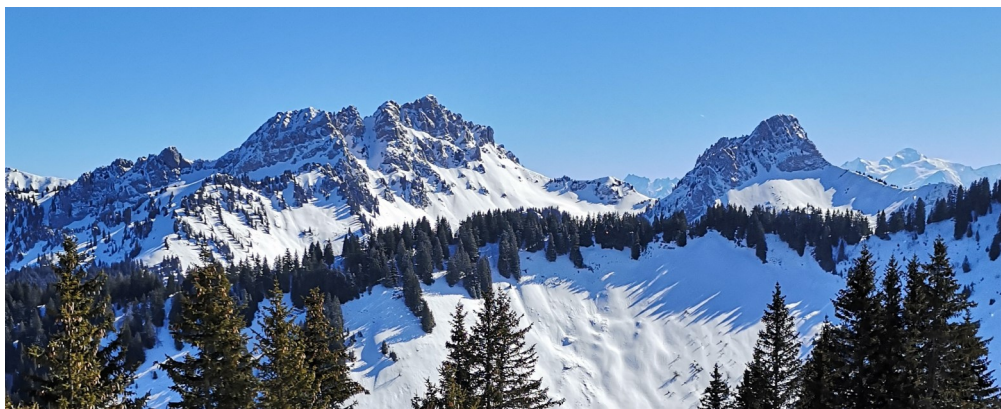
Sortie raquettes

Chef de Course : Thierry Valet

Il y a des moments où toutes les forces se réunissent pour une expérience parfaite et celle-ci en était une. Beau temps, participants parfaits, meilleur chef de course et lieu magnifique avec des vues à couper le souffle.

Nous étions 10 (dont Suki le chien) à partir du village de Mégevette dans la vallée du Risse.

Comme il y avait peu de neige dans le village, le groupe (et même un local que nous avons rencontré en chemin) était sceptique si cela valait la peine de porter les raquettes et encore plus le kit DVA pelle sonde. Nous étions persuadés que Thierry allait avoir raison: une fois montés de seulement quelques centaines de mètres, nous avons rencontré des tas de poudreuse et les raquettes sont devenues indispensables.



Nous avons eu une formation pratique à travers des exercices utilisant le kit DVA et une fois arrivés au sommet, les pelles ont été utiles pour créer des bancs de neige confortables pour s'asseoir dessus pour le pic-nic tout en regardant le magnifique panorama des sommets alpins devant nous. Sur le plan de l'éducation, nous avons appris la différence entre l'épicéa et le sapin et avons été informés des périodes géologiques de la terre une fois de plus.

Souvenirs partagés



En descendant, nous avons quitté la route et coupé à travers la neige poudreuse intacte - tellement FUN !!!

C'était une journée de lunettes de soleil trouvées et perdues - en montant, Francesca en a trouvée une paire (l'a laissée là où elle était) et en revanche, au retour, Thierry a perdu les siennes.

Denis est parti vite en courant pour les chercher et redescendu sans succès.

Arrivés en bas, nous avons tous très soif. Difficile à croire mais nous avons parcouru des kilomètres et des kilomètres en France avant de pouvoir éventuellement repérer un bistrot.

Merci à tous ceux qui ont rendu cette journée si spéciale.

Afsaneh Tousi



04.03.2022 Testa Grisa (3059 m)

Ski de randonnée

Cheffe de course : Jimena

Participant(e)s : Florian Z, Lorène, Yves T, Alain M

Lever aux aurores...C'est là qu'on se dit «mais pourquoi donc me suis-je inscrit ?»! Voyage sans histoires, arrivée pile poil pour le café-croissant au Bivouac Napoléon. Puis, après un bref déplacement au pied de ce qui fut le télé du Super-Saint-Bernard (toujours aussi lamentable dans sa désaffectation mais qui me rappelle le bon temps des années 70 où, depuis le Col Nord de Menouve, au sommet du télé, on descendait à skis sur l'Italie jusqu'à Etroubles, avec retour en car... une très belle virée que je suggère aux chefs de courses !! : 800 m D+, mais 1500 m de D- !!), nous arrivons à pied d'œuvre.

Horreur ! Temps superbe mais très peu de neige ! Arriverons-nous au sommet prévu ? N'empêche, Jimena maintient le cap et emmène son petit groupe d'un bon pas. Après un début plutôt sympa, la pente se fait plus rude, je crie grâce pour qu'on ralentisse un peu – heureusement pour mon amour-propre, soutenu par Lorène... On arrive sur une pente plus technique, avec force conversions sur une neige dure nécessitant les couteaux, Jimena nous (ou me ?) fait régulièrement miroiter la perspective d'une pause suivie d'un grand trajet presque plat...



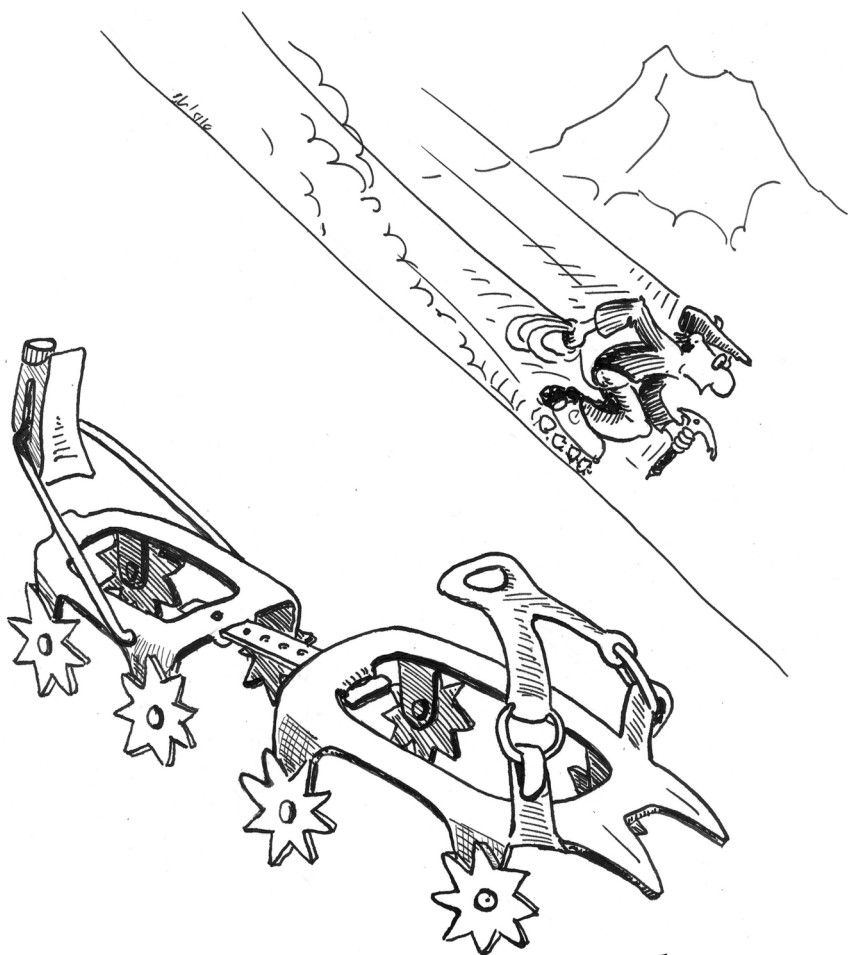
Effectivement on arrive finalement au « presque plat » du Glacier de Pro (des pros ??) et, après la pause promise, atteignons rapidement le pied d'un amas pierreux (dépose minute des skis et des sacs) qui va nous amener, après 1150 m. de D+ quand même, au sommet de Testa Grisia, tout proche du col d'Annibal (et hop ! encore un de plus où aurait passé le vaillant Carthaginois, avec ses éléphants...). Un rapide coup d'oeil sur les sommets environnants, notamment le Vêlan... le temps est resté magnifique mais un vent assez violent nous pousse à ne pas s'y attarder et, après la photofinish et les bisous ou virils shake-hands, on entame la descente (dans le pierrier, Jimena derrière moi et Florian devant, faut bien ménager l'ancêtre...).

La suite, à skis, se fait sans encombre, la neige est soufflée, de qualité variable et changeante, mais ça passe bien partout et on arrive sans encombre au Refuge Plan du Jeu, assez proche du départ de la course. Un refuge sympa, presque tout le temps ouvert car se situant sur le parcours de la Haute Route, tenu par un robuste sexagénaire qui passe à fond la caisse une musique de son temps (en l'occurrence AC/DC...). En mangeant la soupe du chalet (vivement recommandée), je déprime profondément Yves en lui énumérant les deuils progressifs à vivre en vieillissant, y compris de devoir renoncer à certaines performances alpines (dont, en ce qui me concerne, à 2 courses où je m'étais naïvement inscrit avec Florian comme chef de course mais où je me rends compte que je ne suis actuellement plus, ou au mieux pas encore, à la hauteur). Excuse-moi, Yves, d'avoir provoqué chez toi une brutale prise de conscience sur l'avenir cacochyme qui t'attend !!

Je finirais mal ce texte de souvenir partagé sans rendre hommage à Jimena qui, en tant que cheffe de course, a été adorable avec le « maillon faible » de la course que j'étais en m'accompagnant avec attention, discrétion et gentillesse, sans rien m'en faire sentir, dans les passages un peu plus périlleux. Touchant et encourageant pour moi qui ai à vivre les renoncements progressifs que je prédis à Yves, même si l'on me répète constamment que « si j'arrive à ton âge dans ton état, je serai déjà content ! » ! Et donc : vive la solidarité dans les courses du CAS !

Alain Michaud

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.



12-13.03.2022 - Chistihubel (2216 m) - Bundstock (2755 m) Ski de randonnée

Chef de course : Pierre Mischler

Participant(e)s: Pascale, Nicole, Jean-Yves, Raphael, Robert, Anne-Lise, Olivier

Notre début de week-end commence très tôt, car nous avons un long trajet en voiture vers la vallée du Kiental dans le canton de Bern. Après 1h30 de trajet nous sommes arrivés au parking du Tschingelsee, qui est au pied des magnifiques gorges du torrent de Gamichbach . Après avoir mis nos lattes, nous sommes montés en direction du sommet du Chistihubel (2216 m). Le parcours passe par le magnifique lieu de Griesalp. La montée est jalonnée de petit chemin à travers la forêt, puis on passe aux grandes plaines avec plein de petits hameaux de fermier. La descente fut un vrai régal avec une neige juste bien revenue. Nous avons bien sûr bu un petit verre à Griesalp, avant de remonter quelques mètres à notre logement pour la nuit. Après une bonne nuit à la maison des amis de la nature du Gorneren, nous avons débuté notre deuxième journée de ski avec un soleil radieux. Notre objectif du jour est le Bundstock (2755 m), un magnifique sommet avec une vue splendide sur l'Oeschinensee et le Blüemisalphorn. La montée commence aussi dans la forêt en dessus de Griesalp. La suite de la course se corse et monte entre deux grands ravins bien raides. Arrivés en haut du ravin, nous arrivons au pied du triangulaire Dündenegg. Pour arriver au pied de ces rochers, les couteaux ont été de rigueur, car la neige était bien dure. Par la suite, nous avons longé les rochers à gauche pour arriver au col du Bundstocksattel. La fin de la montée passe par une arête, pour rejoindre le sommet du Bundstock (2755m). Après un bon pique-nique avec une vue magni-fique, nous avons commencé notre longue descente sur Griesalp. La neige était super bonne et on a même trouvé de la bonne poudreuse. Notre chef de course nous a fait passer par un itinéraire bis à la « Pierre Mischler » avec un petit passage dans un couloir bien raide. La fin de journée se finit par une bonne tarte aux pommes « mit Rham », avant de redescendre à la voiture.

Merci encore à notre chef de course, Pierre Mischler, de nous avoir fait découvrir cette magnifique région du Kiental.

Sabine Heutger





25.03.2022 - Grande Lui (3509 m)

Ski de randonnée

Chef de course : Florian Zürcher

Participants : Christopher, François et Noémie

Rendez-vous à 7 h au départ de la course, à la Fouly à 1600 m d'altitude dans le Val Ferret. Pas de temps à perdre la journée s'annonce très ensoleillée et les dangers d'avalanches augmenteront passablement avec la chaleur. Nous avons la chance de partir skis aux pieds avec nos baudriers pour débiter notre montée d'environ + 1850 m dénivelé. Nous débutons la montée sur une courte distance à l'ombre mais nous nous retrouvons très vite en plein soleil dans une pente orientée sud.

Après environ + 1000 m dénivelé, nous passons proche de la Cabane de l'A Neuve qui culmine à 2735 m.

Nous suons sous les rayonnements intenses du soleil, mais le rythme est soutenu tout au long de l'ascension (+ 450 m/heure). Les traversées sur le glacier de l'A Neuve à partir de 2900 m d'altitude sont de plus en plus longues avec la chaleur... Youpie, nous arrivons enfin sur le replat du glacier et montons jusqu'au col de la Grande Lui !



La neige est déjà bien transformée et Florian prend la sage décision de renoncer au sommet. Pas de regret, du col jusqu'au sommet la montée est dépourvue de neige et très instable... Nous préférons écarter les risques et prendre une petite pause bien méritée au col avec un joli coup d'œil sur le remarquable Mont Dolent.

Nous avons repéré une grosse crevasse bien apparente sur le glacier et redescendons tranquillement avec toutes les précautions. La neige de printemps est agréable à skier mais nous n'avons plus de cuisses et les petits stops se succèdent...

Après une jolie descente, nous arrivons au parking vers 13 h. Une petite bière conviviale à l'Auberge des Glaciers juste en face est bienvenue, avant le retour à la maison !

Un grand merci au chef de course pour l'organisation de cette jolie sortie et à l'équipe pour la chouette ambiance tout au long de la journée !!!

Noémie



26 – 27.03.2022 - Tré-la-Saix (1665m France)

Sortie raquettes

Dénivelé cumulé : 582m

Chef de course : Thierry

Participants : Yves, Francesca, Stéphanie, Anna, Muriel et Séverine

Pour ma première sortie en montagne avec le CAS, j'ai choisi une rando raquette. Je ne pouvais pas mieux choisir car je suis tombée sur un super groupe.

Ce samedi matin, on s'est donné rendez-vous à Prangins à 7h et nous avons pris la route pour le Chablais français.

Après une halte dans une charmante boulangerie pour attendre deux autres participantes, nous avons déposé les voitures à Ermont et commencé la montée vers 10h.

Nous voici donc dans une belle forêt à crapahuter jusqu'au gîte de Tré-le-Saix. La marche fut courte mais intense.

Pour l'heure du pic-nic nous découvrons enfin notre joli gîte. C'est un chalet adorable qui nous transporte dans un passé pas si lointain.

Directement après le repas, Thierry nous amène au sommet de la Pointe (1657m) qui se trouve pile derrière notre chalet.

Arrivés en haut, on a pu faire parler notre côté artistique en sortant nos pincesaux d'aquarelle. Une très belle idée de Thierry qui nous a bien détendue. À la descente, on déguste un apéro jusqu'aux dernières lueurs du jour pour nous préparer au changement d'heure.

Le soir, on a pu profiter de la délicieuse cuisine de Francesca (merci encore). Le reste de la soirée fut rempli de chants, d'alcool, d'astronomie (merci à Thierry) et bien sur de gros fou rires.

Dimanche matin levés aux aurores, déjeuner rapide et ménage efficace. On est sur le départ dès 9h30.

Le soleil est radieux, on est motivé et heureux de découvrir cette nouvelle journée tous ensemble. On chausse nos raquettes et après quelques montées, nous arrivons à la pointe de la Gay. La vue est à couper le souffle. La moitié du groupe est allée faire une courte escapade au Col de la Lanche.



Souvenirs partagés

Pour le retour, on découvre que la neige était encore beaucoup trop glacée pour passer par l'endroit prévu. Du coup, Thierry nous a trouvé un nouvel itinéraire pour notre sécurité. Mais au final, c'était tout aussi magnifique. On a pu s'en mettre plein les yeux. Le retour à l'Ermont s'est donc fait par le Col de la Balme et le village de Nants.

Cette sortie se termine dans la joie et la bonne humeur. Fatigués mais heureux d'avoir pu partager d'aussi beaux moments. Que de belles rencontres que j'espère retrouver sur ma route.

Encore merci à tous et particulièrement à Thierry pour l'organisation, son professionnalisme, son écoute et ses précieux conseils.

Séverine





EAU PLOMBERIE FERBLANTERIE

FOUNEX / VD
VERSOIX / GE

tél.: 022 - 776 75 83

Natel: 079 - 202 20 03

Email: efp@bluewin.ch



CHAUFFAGE

Remise des textes

pour le prochain bulletin (n° 3/2022 - parution début septembre 2022)

01.08.2022

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

bulletin@cas-la-dole.ch

Important :

- texte dans un fichier « Word » 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 (inutile de les intégrer dans le document, la mise en page à refaire lors du passage en A5)

Merci pour votre collaboration !

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>

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



meeting point
mymp.ch

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

LOCATION SKI, SNOWBOARD ET RAQUETTE / SERVICE ET ENTRETIEN

VELO / REPARATIONS TOUTES MARQUES

EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES VELO

SPECIALISTE UNIHOCKEY

P.P.
1260 Nyon

Retour:

Cas Section LaDôle - CP1017

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!

BSR
IMPRIMEURS

**CONSEIL
CREATION
IMPRESSION
RELIURE**

BSR Imprimeurs SA

Route de Begnins 14 | CH-1196 Gland | T 022 354 09 90 | www.bsrimprimeurs.ch