

BULLETIN

No 2 / 2023

Club Alpin Suisse  
section La Dôle



SECTION LA DÔLE

Col du Palet dans la Vanoise (photo A. Staübli)

# ***bandieri.ch***

## ***Votre garage à Bassins***

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

Agences Toyota et Subaru - Partenaire Le Garage



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

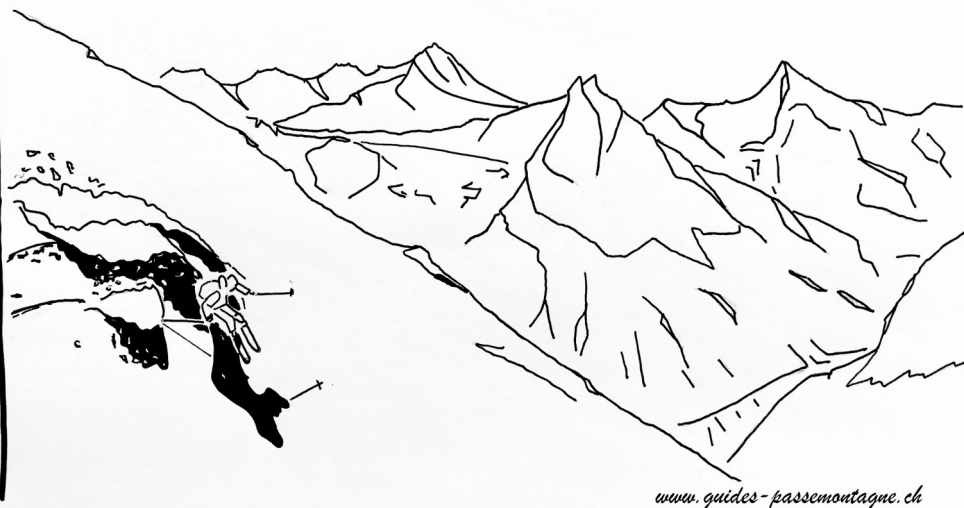
### **La Barillette**

**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](mailto:barillette@gmail.com)  
<http://www.restaurant-barillette.ch>



## Remise des textes

pour le prochain bulletin (n° 3/2023 - parution mi septembre 2023)

**Date limite 21.08.2023**

Merci de respecter ce délai afin que nous puissions inclure  
vos documents dans la nouvelle édition!

Adresse pour l'envoi: **bulletin@cas-la-dole.ch**

### Important pour tous les documents

Les nommer en respectant l'exemple ci-dessous:

« 15 octobre 2022 Cervin 1 » = « 20221015Cervin1 », « 20221015Cervin2 » etc.

- 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

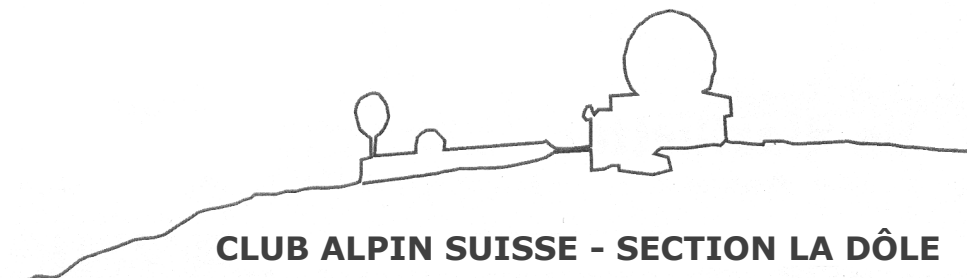
Inutile de les intégrer dans le document, la mise en page est à  
refaire lors du passage en A5

**Absolument éviter les photos échangées par « WhatsApp »**

Merci pour votre collaboration !







## CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

### Editorial

Etant passionnée de montagne et d'alpinisme, j'ai participé à mes premières courses d'alpinisme de la section en 2017 alors que mes enfants étaient encore petits. C'est en écoutant les anecdotes de plusieurs membres qui ont découvert la montagne à travers leurs enfants et l'Alpfam que je me suis intéressée à cette branche de la section. Je me suis dit que ce serait super de pouvoir aller en montagne en groupe avec d'autres familles car les enfants sont toujours beaucoup plus motivés ensemble. Occasion parfaite de découvrir les nombreuses beautés et secrets que la montagne a à offrir comme la faune, la flore, la géologie et de les rendre curieux. J'ai donc motivé ma famille et me suis inscrite à plusieurs courses: randonnées estivales, raquettes à neige et grimpe. Toutes furent un franc succès.

En 2021, j'ai eu le plaisir d'organiser ma première course en tant que cheffe de course au sein de l'Alpfam et de proposer des randonnées faciles accessibles pour les tout petits. Le but étant de leur faire aimer la montagne et de proposer des activités ludiques comme la cueillette de myrtilles sauvages. Expérimenter une nuit en cabane est une expérience merveilleuse pour les enfants, cela leur donne un but à la randonnée et les motive grandement. Ils se font de nouveaux copains et apprennent à vivre en groupe, à aimer et respecter la montagne afin de devenir des futurs montagnards.

*Lorène Jaggi Alpfam*

#### Bulletin CAS, Section La Dôle

Juin 2023 - No 2 - Année 77

Parution : 5 fois par année  
Editeurs : Jac Flückiger, Raymond Ruchet  
Email : [bulletin@cas-la-dole.ch](mailto:bulletin@cas-la-dole.ch)  
IBAN : CH47 0900 0000 1200 9664 9

#### 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](http://www.cas-la-dole.ch)  
Webmaster : William Morf, [webmaster@cas-la-dole.ch](mailto:webmaster@cas-la-dole.ch)

#### SOMMAIRE

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Délai de remise des textes | 3  |
| Editorial                  | 4  |
| Comité et commissions      | 5  |
| Deuil                      | 6  |
| Convocation assemblée      | 7  |
| Naissance                  | 9  |
| PV assemblée               | 10 |
| Les courses: Section       | 26 |
| Communications             | 26 |
| Les courses: Alpfam        | 29 |
| Les courses: Jeudistes     | 30 |
| Souvenirs partagés         | 37 |



# Comité et commissions



## **Présidente:**

Nora Viret, 079 842 63 81  
Chemin de Maison Rouge 4, 1268 Burtigny  
president@cas-la-dole.ch

## **Vice-président:**

Olivier Van Bunnan, 079 820 64 58  
Ch. Prés-du-Marguiller 31, 1273 Arzier-Le Muids  
vice\_president@cas-la-dole.ch

## **Secrétaires:**

Jeanne-Chantal Macherel 079 789 41 43  
Ch. Sous-Servaz 21B, 1266 Duillier  
Catherine Delteil 079 264 40 66  
Rue de la Combe 15, 1260 Nyon  
secretariat@cas-la-dole.ch

## **Caissière:**

Sibylle Dürst, 079 826 51 41  
Ch. Des Fiérais 6, 1264 St-Cergue  
caissier@cas-la-dole.ch

## **Gestion des membres:**

Barbara Aeschmann, 076 679 28 60  
Rte de Lausanne 115, 1197 Prangins  
membres@cas-la-dole.ch

## **Commission des courses:**

Daniel Beffa 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

## **Responsable Rochefort:**

Caroline Turin, 079 761 92 38  
Chemin de Fleuri 8, 1268 Begnins  
cabane\_rochefort@cas-la-dole.ch

## **Responsable Arpitettaz:**

Bernard Jeangros, 079 659 48 08  
Chemin des Morettes 16  
1197 Prangins, cabane@arpitettaz.ch

## **Responsables du local:**

Anny Beutler 079 321 69 08  
Ch. de la Chavanne 22, 1196 Gland  
Noémie Baumberger 079 792 61 68  
Ch. des Resses 4a, 1261 Longirod  
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 Epandes  
strauss@aventuresalpines.ch

### **Simon Walbaum**

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

# Hommage

Le monde de l'escalade est endeuillé par cette ultime ascension de Marcel Remy qui a rejoint des hauteurs célestes, en toute simplicité.

Rappelons-nous de ce grimpeur d'un âge certain qui faisait l'admiration de tous, par son aptitude à escalader en tête à presque 100 ans.

Marcel a effectivement vécu jusqu'à un âge avancé et c'est une chance de vivre durant presque un siècle. Un homme exceptionnel ? Oui, mais... Mettre les prouesses de Marcel uniquement sur sa forme physique rarissime, est, à mon sens, un point de vue un peu réducteur pour expliquer pourquoi et comment il pouvait (encore) s'adonner à l'escalade. En réalité, Marcel n'a jamais laissé son âge ou sa santé prendre les décisions. Avec deux hanches artificielles et un pacemaker, il n'a pas hésité à se mettre au skateboard à l'âge de 91 ans. Il était animé par une volonté incroyable - bien plus que par son état physique - de surmonter les inévitables défaillances dues à l'âge. Comment garder la motivation, comment récupérer après des opérations, comment avoir encore la niaque, être combatif et persévérant. La détermination de Marcel à garder le contrôle de sa vie a rendu l'homme extraordinaire.



J'entends les sages conseils des gens bien intentionnés à propos des seniors bien plus jeunes que Marcel: « c'est plus de son âge », « il n'a plus vingt ans », « ce n'est pas des choses à faire », etc. A croire que lorsqu'on est âgé, il faut se limiter dans ses activités.

Dans le fond, une multitude de barrières sociétales enferme l'esprit dans ce qui semble être la normalité pour les vieux. Marcel ne s'est pas laissé emprisonner dans ce raisonnement et grâce à son exemple et sa ténacité nous pouvons envisager la vieillesse autrement.

MERCI Marcel, tu resteras une référence pour nous et les générations à venir.

*Mireille Bertizzolo*



# Convocation assemblée



## Assemblée extra muros

**Jeudi 15 juin 2023 à 18h30**

**Refuge du Centre Forestier de "la Colline" à Givvins**

### Ordre du jour :

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

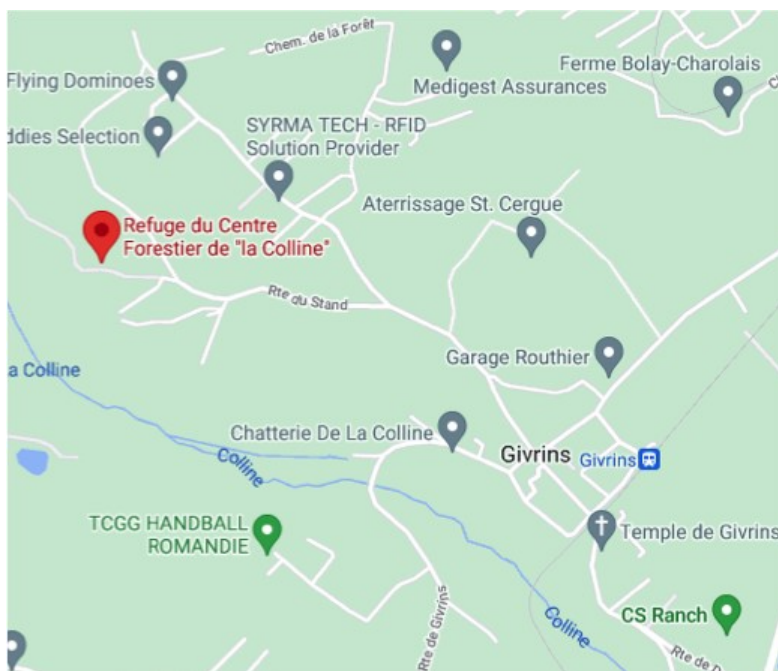
### En deuxième partie :

Présentation de l'association OPPAL

ORGANISATION POUR LA PROTECTION DES ALPAGES

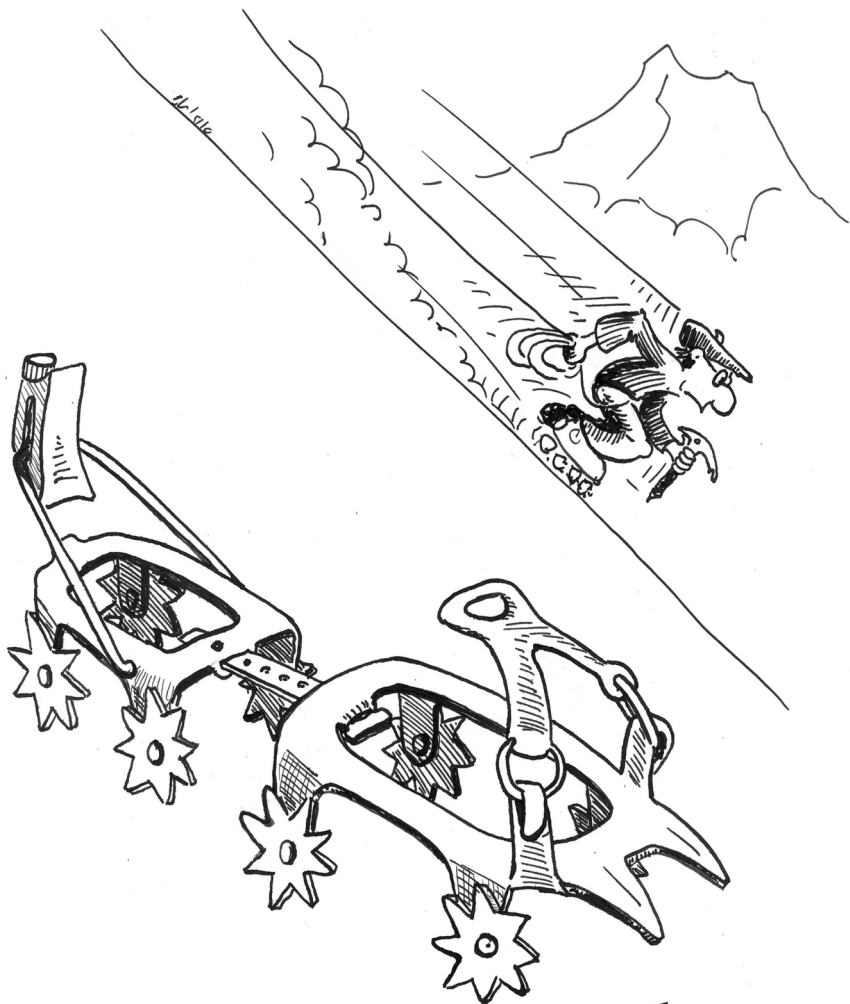
Les buts de l'association sont de favoriser et mettre en œuvre des projets améliorant la cohabitation entre faune sauvage et activités humaines.

L'association met en place des programmes de surveillance, de sensibilisation et scientifique pour informer la population sur la problématique des grands prédateurs mais aussi sur la cohabitation au sens large.





# *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.

# Naissance



Les membres de la section La Dôle du Club Alpin Suisse souhaitent la bienvenue à NEUS, fille de Jimena Villar de Onis et de Daniel ...

Neus signifie Neige en catalan !

Sur les photos, on peut voir l'immersion immédiate dans le monde de l'escalade et de la montagne ...



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



## **PV Assemblée ordinaire**

**Jeu**di 16 mars 2023 – local CAS de la Colombière à Nyon

### **Membres du comité présents :**

Nora Viret (Présidente) et Olivier Van Bunnan (Vice-Présidente).  
Barbara Aeschimann (Gestion des membres), Daniel Beffa (Commission des courses), Anny Beutler (Local), Catherine Delteil et Jeanne-Chantal Machere

(Secrétaires), Bernard Jeangros (Cabane Arpitettaz), Sylvette Pezet (Jeudistes), Christian Pflumio (Commission de l'environnement).

## **ORDRE DU JOUR**

### **1- Communication du comité**

Nora Viret prend la parole pour partager l'actualité de la section La Dôle.

#### **• Cabane Rochefort**

Grâce à l'engagement d'une équipe motivée et créative, un vent nouveau souffle sur Rochefort ! Tout d'abord, l'équipe propose un changement d'organisation autour des moments clefs de la cabane, avec deux dates à retenir :

- Le 23 Septembre : La corvée
- Le 30 Septembre : L'assemblée. A cette occasion, une journée portes ouvertes avec une animation sur la flore du Jura sera organisée. Le traditionnel repas sera remplacé par un apéro dînatoire afin de favoriser les contacts et les échanges. D'autre part, de nouvelles idées voient le jour afin de faire vivre davantage la cabane : Présence sur les réseaux sociaux via une page Instagram et Facebook et campagne d'information sur des panneaux à la Givrine.

#### **• Assemblée générale**

Nora remercie Christian Pflumio, responsable de la commission de l'environnement, qui a accepté de se charger de la coordination de l'assemblée générale. Cet événement aura lieu le samedi 11 Novembre dans la salle communale de Vich. Christian recherche 4-5 volontaires pour l'aider dans cette tâche. Contactez-le directement si vous êtes intéressés ou si vous avez des idées à partager ([environnement@cas-la-dole.ch](mailto:environnement@cas-la-dole.ch)).  
N'oubliez pas de consulter le site pour plus d'informations lorsque le temps des inscriptions sera venu.



- **Présence de la section La Dôle lors de l'arrivée du tour de Romandie féminin**

Nora a participé à la séance de l'ASSN (Association des Sociétés Sportives de Nyon) mi-janvier. Le point principal à l'agenda concernait l'arrivée du tour de Romandie féminin à Nyon le dimanche 17 septembre (week-end du jeune fédéral). Les associations qui touchent une subvention de la part de la commune de Nyon sont sollicitées pour organiser un stand d'information, voire des animations. Nora lance un appel aux volontaires pour assurer une présence au stand afin de présenter le club. Merci de vous annoncer à : [president@cas-la-dole.ch](mailto:president@cas-la-dole.ch).

- **Gym du mardi**

Nora informe de l'arrivée de Marlyse Zaugg comme nouveau professeur de gym, suite au départ à la retraite de Jacqueline Vogel.

Marlyse qui est dans l'assemblée, en profite pour se présenter. Merci à elle de prendre la relève, et un grand merci à Jacqueline pour son formidable engagement tout au long de ces années !

- **Activité extra-muros – Christian Pflumio**

Le comité environnement est en charge de l'organisation de l'activité extra-muros qui aura lieu le 15 juin. Christian informe que tout est en bonne voie, l'activité et le lieu seront dévoilés sur le site internet.

- **Commission des courses – Daniel Beffa**

Daniel nous indique que malgré le faible enneigement, la saison hiver s'est très bien déroulée grâce à l'engagement et la créativité des chefs de course pour trouver des itinéraires adaptés. Daniel profite de cette occasion pour mentionner l'arrivée de nouveaux chefs de course, à savoir

Julien Vergeres et Marc Fromentin.

Il indique aussi la nomination de Thiery Valet comme chef de course hiver, en plus de ses responsabilités comme chef de course été.

Daniel nous informe que le programme été sera riche et varié, aussi bien en randonnée alpine que pédestre, en alpinisme et en escalade. Rendez-vous sur le site, au plus tard début Avril pour consulter le programme. Daniel précise que les activités de grimpe répondent à tous les niveaux, n'hésitez pas à consulter le site pour plus d'informations.



# Rapports assemblée



Daniel renouvelle ses remerciements à tous les chefs de course pour leur engagement et leur motivation à proposer de si belles courses !

## **1- Présentation et accueil des nouveaux membres – Barbara Aeschmann**

Bienvenue aux nouveaux membres présents à l'assemblée :

| <b><u>Nom</u></b> | <b><u>Prénom</u></b> | <b><u>Status</u></b> |
|-------------------|----------------------|----------------------|
| GIBERTI           | Chiara               | Individuel           |
| GUIGNARD          | Nils                 | Individuel           |
| HUMBERT           | Fanny                | Individuel           |
| HUMBERT           | Jérôme               | Famille              |
| MORAND            | Loan                 | Famille              |
| MORAND            | Laurence             | Individuel           |
| MOTTAZ            | Steeve               | Individuel           |
| ODLUM             | Alex                 | Famille              |
| PAHUD             | Bernard              | Individuel           |
| PETER             | Elisa                | Famille              |
| RAKOTONIAINA      | Vola                 | Individuel           |
| SCHLEUTHEUBER     | Anne                 | Famille              |
| SPRUNGER          | Nadia                | Famille              |
| WAVRE             | Patrick              | Individuel           |
| WYSS              | Magali               | Individuel           |

## **2- Divers et propositions individuelles**

Aucune question ou proposition n'est formulée.

### **Deuxième partie : Présentation de l'expédition au Tadjikistan**

Daniel Beffa, nous offre un moment d'évasion en partageant avec l'assemblée une expédition réalisée en 2019 au Tadjikistan. Trois clubistes ont participé à cette aventure, à savoir Daniel, Quentin Musy (responsable AJ) et Camille de Schoulepnikoff (monitrice pour la jeunesse).

Quelques éléments de contexte : Le Tadjikistan est un pays montagneux d'Asie centrale, avec une superficie de 143 099 km<sup>2</sup> et une population de 9,75 millions. Il est limitrophe du Kirghizistan au nord-nord-est, de la Chine à l'est, de l'Afghanistan

# Rapports assemblée



au sud-sud-ouest et de l'Ouzbékistan à l'ouest. La langue officielle est le Tadjik et sa capitale est Douchanbé.

Le territoire tadjik est constitué à 93 % de montagnes, dont plus de la moitié ont une altitude supérieure à 3 000 m.

Daniel nous fait part des principaux challenges auxquels nos clubistes ont été confrontés : Trouver une agence locale qui accepte d'offrir son soutien logistique à un parcours hors des sentiers battus, préparer un trek alors que les cartes et informations disponibles sont très sommaires, et enfin gravir le pic Karl Marx à 6 726 m, point culminant du Shakh dara dans le Pamir à la frontière avec l'Afghanistan !

Les ingrédients pour la réussite d'une telle expédition sont :

- La préparation, la solidarité et la bonne humeur de l'équipe
- La gentillesse et le sens de l'accueil des Tadjiks
- Le rituel du thé, moment privilégié pour tisser des liens et recueillir des informations
- Et enfin savoir « lire » la montagne et le relief afin de faire face à la réalité du terrain et son lot de surprises.

Pour nous, Daniel a sélectionné les meilleures photos, paysages splendides qui nous émerveillent. Merci Daniel pour ce beau moment passé ensemble, nous repartons avec la tête dans les étoiles et le cœur rempli d'admiration pour ces montagnes lointaines.

L'assemblée se termine vers 21h30.



## Corod Sàrl

Charpente – Construction alternative

florian@corodsarl.ch – 1197 Prangins



## **17.06-18.06 Initiation Alpinisme Session II - Glacier Moiry PD accompagné d'un guide**

Suite de la session I du 4.06.2023. Week-end complet à la cabane de Moiry, accompagnement par un guide. J1: exercices alpinisme sur terrain glaciaire; J2: course d'alpinisme facile.

Inscription: Inscription obligatoire à l'Initiation Alpinisme Session I du 4 juin 2022, dès le 04.05.2023 avant le 24.05.2023 Limité à 20 participants

non

Coût: env. 250 CHF / pers.

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

*Adjoint: Emmanuel Staunovo - Thierry Valet - Michelle Jones*



## **17.06 Tour de la Fava - 2612 m**

**PD**

Randonnée en boucle, pleine de surprises. Marche sur des lapiaz, vues à couper le souffle sur la vallée du Rhône et Derborance. Si nous sommes chanceux et observateur, rencontre avec le gypaète barbu et autre chamoix, bouquetins qui peuplent la région.

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport + pic-nic dès le 10.04.2023 avant le 14.06.2023 Limité à 8 participants

non

Dénivelé: +980m / -980m. Temps 5h30 sans pause.

*Chef de course: Stéphane Peter (0794222194)*



## **18.06 Météorire, petite longue voie**

**D**

Sex des Granges - Météorire, petite longue voie de 7 longueurs 6a/5c

Inscription: Inscription via le site Coût env. 45 CHF / pers. dès le 01.05.2023 avant le 09.06.2023 Limité à 5 participants

oui

Stamm au local le 15.06.2023 à 19h00. Le nombre de participants dépend du nombre de 1er de cordée. Avec CAS Morges

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

# Les courses - Section



## **23.06-24.06 Couronne de Bréona - 3159 m**

**AD**

Traversée de l'arête depuis de le Col de la Couronne jusqu'au Col de Bréona. Nuit à la Cabane de Moiry ou à Grimentz - selon logement. Vertige s'abstenir, connaissances d'alpinisme recommandées.

Inscription: Inscription via le site. Coût: logement et transport. 4 participants max. dès le 20.05.2023 avant le 18.06.2023

non

Selon premier de cordée. Dénivelé: +1000m Escalade: niveau 4B

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



## **24.06 Mont Gardy - 2201 m**

**PD**

Le Mont Gardy a fière allure et la vue plongeante sur l'arc lémanique est splendide. Dénivelé: +1150m. Total: montée env. 4h et descente env. 3h.

Inscription: Inscription via le site. dès le 24.05.2023 avant le 13.06.2023 Limité à 3 participants

non

ASCENSION 3:30-4 h, 1150 m. DESCENTE 3-3 h, 1150 m

*Chef de course: Ronen Lind (+41 79 562 08 30)*



## **24.06 Cerdon et Cascade Maravis - 733 m**

**F**

Cette randonnée variée a son charme. Succession de montées et de descentes à travers les vignes du Cerdon, forêts, alpages et un hommage aux Maquisards de la région.

Points forts Le Cerdon " le vin " en dégustation et la cascade de Maravis.

Inscription: Inscription via le site. Coût: env. 50.- CHF/ pers. (dégustation env. 30.- Euros ) dès le 01.05.2023 avant le 16.06.2023 Limité à 10 participants

non

Dénivelé: +650m/-650m. Total env. 4h30. sans les poses Distance 12 km.

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

# Les courses - Section



## **01.07-02.07 Strahleggghorn - 3461 m**

**PD**

Jour 1: montée à la Scherckhornhütte depuis Gletscherschlucht (Grindelwald). Dénivelé +1500m. Jour 2: montée au Strahleggghorn par arête N (voie normale). Dénivelé +950m.

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport et cabane dès le 22.05.2023 avant le 04.06.2023 Limité à 5 participants

oui

Course idéale pour les participants au cours d'initiation alpi du 17/18 juin.

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



## **01.07 Lac de Louvie en boucle par le Col du Bec d'Aigle - 2566 m**

**PD**

Belle boucle au départ de Fionnay en Val de Bagnes. La montée jusqu'au Col du Bec d'Aigle est exigeante, avec quelques brefs passages exposés à l'approche du col. Nous serons récompensés par la vue époustouflante et le tranquille tour du lac après une courte descente. Avant de se poser sur la terrasse de la Cabane de Louvie, nous visiterons des caractéristiques étables à voûte au bord du lac. La longue descente sur Fionnay se fait par des lacets face aux Combins.

Inscription: Inscription via le site. Coût du transport env. 50.- CHF/pers. dès le 01.06.2023 avant le 21.06.2023 Limité à 10 participants

oui

Dénivelé: +1160m/-1160m

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



## **02.07 Mont Biffé et Vanil des Cours - 1562 m**

**PD**

Randonnée au-dessus de Montsalvens. Chemin de crête avec vue à 360° (Gastlosen, Moléson, Jura, lacs de Gruyère et Montsalvens).

Inscription: Inscription via le site. dès le 28.05.2023 avant le 25.06.2023 Limité à 9 participants

oui

Dénivelé: +980m

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





## **08.07-10.07 Traversée de Gsteig à Rezliberg**

**AD**

Randonnée variée, T3, dans le début de l'Oberland Bernois. Jour 1: de Gsteig (1184m), montée au Walliser Wispile (1982m), descente sur Lauenensee (1381m), et montée à la Geltenhütte (2003m). Dénivelé +1420m/-600m. Total env. 6h. Jour 2: de la Gelden, montée à l'alpage de Chüetungel (1797m), passage exposé mais équipé de câbles et d'une échelle, et col(12378m); descente sur Iffighore puis Iffigenalp (1584m). Dénivelé: +700m/+1030m. Total env. 6h. Jour 3: de Iffigenalp- Tierbergsattel (2654m), Flue-seeli (2045m), descente raide sur Rezliberg (1403m), Simmenfälle (1105m). Dénivelé +1080m /-1560m. Total env. 8h.

Inscription: Inscription via le site. Coût env. 150.- CHF/pers + transport dès le 01.06.2023 avant le 15.06.2023 Limité à 8 participants  
oui

Jour 1.+1420m/-600m. Jour 2:+620m/-1030m. Jour 3:+1080m/-1560m

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

*Adjoint: Roland Meyer (079/925.47.52)*



## **08.07-09.07 Haute Cime - 3258 m**

**PD**

Sommet le plus élevé du massif des Dents-du-Midi, se situant à l'extrémité occidentale de la chaîne. Jour 1: accès à la Cabane de Susanfe CAS (2102m) soit par le sud par le Col des Paresseux - Champéry - Cabane ou par un accès intéressant par le «Pas d'En-cel», aérien mais bien équipé. Bonne possibilité de ravitaillement à l'Alpage Bonavau. Dénivelé +1000m. Total env. 4h. Jour 2: dénivelé +1100m/-2200 m. Total env. 8h.

Inscription: Inscription via le site. Coût du transport: env 90.- CHF/pers. dès le 14.06.2023 avant le 04.07.2023 Limité à 4 participants

non

*Chef de course: Ronen Lind (+41 79 562 08 30)*

# Les courses - Section



## **09.07 Rocher Plat - 2257 m**

**AD**

Longue voie d'escalade de 7 longueurs dans le 4. Dalle calcaire de bonne qualité. Montée en cabine depuis Rougemont, puis 1h30 d'approche. 3h d'escalade puis 15 min d'arête pour le sommet.

Inscription: Inscription via le site. Coût: env. 24.- (demi-tarif télécabine) + transport dès le 09.06.2023 avant le 30.06.2023 Limité à 6 participants

oui

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

*Adjoint: Florian Corod (+41 79 481 54 21)*



## **13.07-14.07 Escalade Cabane Lämmerenhütte - 2500 m**

**AD**

Séjour d'escalade - Après 1h de marche d'approche depuis la Gemmi, escalades d'une longueur sur différentes parois autour de la Cabane Lämmeren

Inscription: Inscription via le site. Coût: logement et transport. dès le 15.06.2023 avant le 08.07.2023 Limité à 4 participants

non

Selon premier de cordée

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



## **15.07-16.07 Wildstrubel - 3244 m (Mittelgipfel)**

**PD**

Jour 1: depuis Leukerbad jusqu'à la Lämmerenhütte. Dénivelé +1200m. Jour 2: aller-retour au Mittelgipfel par le glacier. Dénivelé +800m/- 950m et descente en téléphérique sur Loèche-les-bains. Calosse facultatif.

Inscription: Inscription via le site. Coût: cabane + TP + téléphérique env. 160.- CHF/pers. (1/2 tarif et sans boissons) dès le 01.06.2023 avant le 01.07.2023 Limité à 6 participants

oui

Dénivelé: Jour 1:+1200m. Jour 2: + 800m /- 950m

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

# Les courses - Section



## **15.07-16.07 Mont Blanc de Cheilon (voie normale)**

**PD**

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport et cabane dès le 05.06.2023 avant le 18.06.2023 Limité à 4 participants

oui

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

*Adjoint: Thierry Valet (079 305 58 87)*



## **16.07 Col des Avouillons - 2648 m**

**PD**

Randonnée en boucle autour de la Becca de Sery. Le "highlight" du parcours est l'arrivée au col des Avouillons: une vue magistrale sur le glacier de Corbassière. Venez découvrir cette région chargée d'histoire, de culture et d'anecdote glaciaire.

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport et pic-nic. dès le 08.06.2023 avant le 09.07.2023 Limité à 8 participants

non

Dénivelé: +760m/-760m. Total env. 4h (possibilité de rallonger selon groupe)

*Chef de course: Stéphane Peter (0794222194)*



## **16.07 Gouille du Dragon et Pointe du Grox Six - 2873 m**

**PD**

Entre le Val d'Entremont et celui du Val Ferret, en partant du barrage de Toules, nous rejoindrons la Gouille du Dragon. Jolie montée dans la Comble des Planards pour rejoindre les eaux glaciales et azures de ce lac d'altitude, parsemé de petits cristaux de quartz. Nous sommes hors des sentiers battus et la montée à Pointe de Gros Six nous fera profiter encore d'avantage de ce monde caillouteux, mystérieux, imprégné de silence.

Inscription: Inscription via le site. Coût du transport: env 50.- CHF/pers. dès le 14.06.2023 avant le 04.07.2023 Limité à 10 participants

oui

Dénivelé: +1130m/-1130m

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

# Les courses - Section



## **28.07-31.07 Alpe Devero et Alpe Veglia - 2461 m** **D**

Jour 1: balade sur les chemins muletiers des gorges Orridi di Uriezzio et nuitée à Alpe Devero. Jour 2: traversée Alpe Devero - Alpe Veglia. De là, nous rejoindrons Crovéo en taxi / bus pour notre soirée. Jour 3: randonnée vers le Pizzo Stella dans le Val Formazza ou autre option journée détente au Bains de Premia. Jour 4: Spitzhorli ou Magehorn, région du Simplon avant de rentrer à la maison.

Inscription: Inscription via le site. Coût: env. 550.- CHF/pers. dès le 01.04.2023 avant le 18.06.2023 Limité à 4 participants

oui

Jour 2: +1500m/-1300m. Distance 15 km. Jour 4: +850m/- 850 m. Stamm: 2023-07-20

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

*Adjoint: Nicole Meda (021 807 37 74)*



## **29.07-30.07 Cabane Arpitettaz - 2786 m** **AD**

Venez découvrir notre cabane Arpitettaz. Jour 1: montée à la cabane par le chemin d'été normal. Jour 2: si bonnes conditions, montée au Col de Milon (2975m) et descente par le vallon de Tracuit, le Roc de la Vache, Lac d'Arpitettaz, (trempette), Zinal. Stamm obligatoire le 20.07.au local

Inscription: Inscription via le site. Coût: 130.- CHF/pers. pour transport et demi-pension dès le 15.06.2023 avant le 15.07.2023 Limité à 9 participants

oui

Jour 1: +1100m Jour 2: +300m/-1300m.

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



## **05.08 Leysin les 3 tours : Famelon, Mayen, Aï** **PD**

Jolie rando à travers les Lapias. Le sentier alpin longera 3 lacs, avec une vue imprenable sur les alpes. Dénivelé: +1300m. Total env. 6h.

Inscription: Inscription via le site. dès le 28.06.2023 avant le 29.07.2023 Limité à 10 participants

non

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

# Les courses - Section



## **05.08-06.08 Cabane Valsorey et sentier panoramique PD**

Jour 1: nous monterons à la cabane Valsorey qui se situe à 3034 m d'altitude au pied du Grand Combin. C'est une petite cabane avec un caractère rustique et alpin. Jour 2: nous marcherons sur le sentier panoramique qui offre des vues spectaculaires sur le massif du Mont Blanc.

Inscription: inscription via le site. Coût environ 100 CHF. Sur base de l'abonnement demi-tarif dès le 05.07.2023 avant le 25.07.2023 Limité à 8 participants  
oui

Jour 1: +1360m/-50m. Total env. 4,5h, distance 8km. Jour 2: +384m/-1790 m. Total env. 4,5h, distance 11,5 km.

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



## **08.08-09.08 Bivouac dans le Miroir d'Argentine D**

La voie normale avec bivouac au milieu R7. La date définitive dépendra de la météo. Prévoir disponibilité du 7 au 12 aout. Somnambule s'abstenir. L'escalade se fera avec un gros sac sur le dos.

Inscription: Inscription via le site. dès le 01.07.2023 avant le 20.07.2023 Limité à 3 participants  
oui

Le nombre de participants dépend du nombre de 1er de cordée.

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



## **18.08-19.08 Gältehere, Arpelistock - 3062 m AD**

Jour 2 : montée à la Cabane Gälten. Jour 2: arête est du Gältehere depuis le cod du Brotsé et traversée jusqu'à l'Arpelistock.

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport + cabane 4 participants max. dès le 20.07.2023 avant le 14.08.2023

non

Selon premier de cordée. Dénivelé: +1200m/-2000m

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

# Les courses - Section



## **20.08 Colomby de Gex par le pas de l'Echine - 1689 m F**

Dans les hauteurs de Gex, le Colomby se dresse. Le pas de l'Echine est le passage escarpé caché qui permet d'accéder au sommet droit depuis le cirque de Branveau. Depuis le haut, c'est la plus belle vue sur le bassin genevois.

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport. dès le 14.06.2023 avant le 04.07.2023 Limité à 8 participants

non

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



## **26.08-27.08 Weekend escalade à Orny PD**

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

Inscription: Inscription via le site. Coût: cabane 68.-CHF + télésiège 19.-CHF + transport 47.-CHF dès le 15.07.2023 avant le 05.08.2023 Limité à 6 participants

non

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



## **27.08 Cabane des Marindes par Paray Dorénaz - 1864 m PD**

Randonnée depuis les Ciernes Picat entre le ruisseau des Morteys et celui des Ciernes Picat en passant sous la Dent des Bimis.

Inscription: Inscription via le site. Coût du transport. dès le 23.07.2023 avant le 20.08.2023 Limité à 9 participants

oui

Dénivelé: +1050m/-1050m

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





## **31.08-01.09 Traversée Dossenhütte-Rosenloui-Innertkirchen AD**

Magnifique traversée sur 2 jours, paysages exceptionnels sur les glaciers et les parois du massif du Wetterhorn. 5h à 6h de montée et 6 heures de descente. Sentier T4 - T5. Inscription: Inscription via le site. Coût: env. 180.- CHF/pers. dès le 30.06.2023 avant le 15.08.2023 Limité à 9 participants

oui

Dénivelé: +1330m/-2050 m.2e Adjoint: Pierre Mischler

*Chef de course: Roland Meyer (079/925.47.52)*

*Adjoint: Mathys Lehmann (079 372 72 75)*



## **03.09 Pointe Percée - 2750 m**

**PD**

Belle randonnée rocheuse qui permet d'accéder au point culminant de la chaîne des Aravis, avec un sommet bien aérien. Elle offre un magnifique panorama sur la chaîne elle-même, le massif des Bornes, le plateau des Glières et bien sûr la chaîne du Mont-Blanc. Aller-retour sur la voie normal ou boucle, à voir selon le niveau des participants. Inscription: Inscription via le site. Coût du transport. dès le 03.08.2023 avant le 23.08.2023 Limité à 5 participants

non

Dénivelé: +1150m.

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



## **03.09 Via ferrata des Rochers-de-Naye - 2000 m**

**D**

Depuis la station "Jaman" l'approche est de 30 min. environ. Via ferrata avec de légers dévers et une vue époustouflante sur le Léman. Le retour pourra se faire en descendant par la grotte.

Inscription: Inscription via le site. Coût: billet de train dès le 01.08.2023 avant le 01.09.2023 Limité à 5 participants

non

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

# Les courses - Section



## **07.09 Sommet des Diablerets - 3210 m**

**PD**

Depuis le col du Pillon avec le téléphérique au Scex rouge et depuis là jusqu'au au plus haut sommet du Canton de Vaud par le glacier des Diablerets (ou de ce qui reste).

Pique-nique recommandé : tarte aux prunes !

Inscription: Inscription via le site. Coût: bus CAS + téléphérique env. 85 .-CHF/pers (1/2 tarif) dès le 01.08.2023 avant le 01.09.2023 Limité à 8 participants

non

Dénivelé: +300m/-300m.

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

*Adjoint: Roland Meyer (079/925.47.52)*



## **10.09 Crêt de la Neuve - 1494 m**

**PD**

Sortie VTT autour du Crêt de la neuve : Jolie sortie dans le Jura vaudois avec de jolies sections de single trail ludiques. Env. 30km / env. 1200m de dénivelé. Bon physique nécessaire.

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport dès le 10.08.2023 avant le 30.08.2023 Limité à 6 participants

non

*Chef de course: David Dauphin (079 479 22 60)*



## **16.09-18.09 Escalade dans le Sud**

**PD**

3 jours d'escalade dans le Sud. Destination le Tessin, l'Ardèche ou le Vercors en fonction de la météo et du groupe. Départ le vendredi en fin de journée et retour le lundi soir.

Inscription: Inscription via le site. Coût: hébergement et transport. dès le 29.07.2023 avant le 26.08.2023 Limité à 6 participants

non

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

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



*meeting point*  
mymmp.ch

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

LOCATION SKI, SNOWBOARD ET RAQUETTE / SERVICE ET ENTRETIEN

VELO / REPARATIONS TOUTES MARQUES

EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES VELO

SPECIALISTE UNIHOCKEY

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

**Raoul Sport**  
Nyon

**Location  
& Vente**

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



## **Cours CAS 2023 : rééquipement de voies d'escalade et sécurité 2 niveaux : initiation et perfectionnement Du samedi 2 au dimanche 3 septembre 2023**

*Organisé par l'association Sport-Escalade, pour le CAS - <https://sportescalade.com>*

### **Organisation :**

- *Responsables du cours* : Claude et Yves Remy, 1864 Vers-l'Eglise, tél : 024 492 26 73,  
e-mail : [clauderemy@bluewin.ch](mailto:clauderemy@bluewin.ch)
- *Personne de contact (renseignement et inscription)* : Mireille Vuadens, tél : 079 614 92 34  
e-mail : [mireille.vuadens@bluewin.ch](mailto:mireille.vuadens@bluewin.ch)
- 

### **Date / lieu / horaire / prix :**

- Date du cours : 2 et 3 septembre 2023
- Date de remplacement (en cas de très mauvaise météo) : 9 et 10 septembre 2023
- Lieu du cours : salle d'escalade de Villeneuve et St-Triphon ou à proximité
- Début du cours : 08h30 salle d'escalade de Villeneuve ([grimper.ch](http://grimper.ch))
- Fin du cours : 17h00 à St-Triphon ou à proximité
- Prix du cours membre CAS, Sport Escalade ou GHML : CHF 120.00
- Non-membre : CHF 150.00
- Coût comprenant : cours, prêt du matériel pour rééquiper (pour ceux qui n'en possèdent pas),  
entrée à la salle, café/thé à l'accueil, repas de midi.
- Non-compris : la ½ pension, chaque participant s'organise individuellement
- 

***On pourra retrouver ces informations et les inscriptions sur le site de Sport-Escalade :  
<https://sportescalade.com/events/cours-reequipement-2023/>  
et à partir du 20 août le programme plus précis du cours et la liste de l'équipement  
nécessaire pour participer***

# Communications



## Programme détaillé

### **Samedi 2 septembre 2023 :**

#### **8h30 :**

Accueil à la salle d'escalade de Villeneuve, mot de bienvenue, présentation puis théorie avec les intervenants suivants :

- Claude Remy : présentation du matériel dans le rocher et celui à remplacer (spits, broches, relais)
- Marcel Noverraz : présentation d'outils de forage et des matériaux (acier, inox...)
- Guy RoCHAT : recommandations du responsable cantonal de l'environnement
- Yves Remy : en salle, démonstration de montées et descentes sur cordes fixes contre une paroi et pratique de chacun (non obligatoire).

**12h30 :** Repas au bar-restaurant de la salle d'escalade

#### **14h00 :**

Déplacement sur le site de St-Triphon ou à proximité (12 min de voiture et 2-3 min à pied).

- Yves Remy et Louis Piguët : présentation pratique du rééquipement (perçage, fixation de spits/broches/relais et nettoyage du vieux matériel) au niveau de sol et sur une petite paroi avec corde fixe. Puis, sous surveillance, chacun pose des spits au niveau du sol ainsi que sur une petite paroi avec corde fixe.

**17h00 :** Fin de cette première journée de cours

### **Dimanche 3 septembre 2023 :**

#### **8h30 :**

Accueil à la salle d'escalade de Villeneuve puis théorie avec les intervenants suivants :

- Louis Piguët : informations sur le matériel usuel pour grimper et rééquiper et les précautions à prendre
- I. Cherpillod, avocat-grimpeur : la responsabilité lors du rééquipement
- Claude Remy : brève présentation CAS, Swissbolt, SE, GHML, Rebolting, CIME
- Yves Remy : en salle, suite de la démonstration de montées et descentes sur cordes fixes (y compris en fil d'araignée) et poursuite de la pratique de chacun (non obligatoire).

**12h30 :** Repas au bar-restaurant de la salle d'escalade.

#### **14h00 :**

Déplacement sur le site de St-Triphon ou à proximité (12 min de voiture et 2-3 min à pied).

- Y. Remy et Louis Piguët : tests de matériel et suite de la pratique du rééquipement sur parois verticales. Puis, sous surveillance et selon le niveau de chacun, poursuite de la pose de spits/relais sur une dalle, puis une paroi verticale avec corde fixe.

**17h00 :** Fin du cours

**Météo :** en cas de mauvaises conditions, l'organisation se réserve le droit de modifier le programme de la partie extérieure voire de le reporter au week-end suivant, les 9-10 septembre.



## **Cours de rééquipement de voies d'escalade organisé par l'association Sport-Escalade, pour le CAS** **Samedi 02 et dimanche 03 septembre 2023**

Bulletin d'inscription à renvoyer par mail à : [mireille.vuadens@bluewin.ch](mailto:mireille.vuadens@bluewin.ch)  
(merci de répondre à toutes les questions ci-dessous) :

Nom, prénom :

Adresse :

NPA, localité :

Année de naissance :

Téléphone :

Adresse e-mail :

Membre CAS : oui / non

Nom de votre section du CAS (si vous êtes membre) :

Membre SE et/ou GHML : oui / non

Niveau : initiation / perfectionnement

### **Conditions :**

**Délai d'inscription et paiement du cours : avant le 20 août 2023 en faveur de :**  
**IBAN : CH 90 8080 8006 4873 2531**  
pour le compte de l'Association Sport Escalade

**Assurance :** Il incombe aux participants d'être couverts par une assurance-accident.

# Les courses - Alpfam



## **18.06 Grotte, remontée de corde et initiation a la spéléo Facile**

Savoir remonter une corde est un savoir essentiel (se sortir d'une crevasse, escalade trop difficile, corde bloquée lors d'un rappel,...). Que mieux que le faire en descendant dans une grotte! Grotte dans le jura près de Nyon a choix selon les participants.

Inscription: dès le 24.05.2023 avant le 11.06.2023 à 11h. Limité à 10 participants  
non

Visite de la grotte possible sans passage étroit

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

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



## **12.08 Randonnée au Lac de Derborence avec nuitée au Gîte de la Chaux de Dorbon à 1956m.**

Jolie randonnée avec possibilité de baignade au lac de Derborence (4,2km 565m dénv + env 1h32)

Inscription: Gîte de la Chaux de Dorbon à 1956m dès le 12.06.2023

non

*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**





# Les courses - Jeudistes



## **22.06 Pointe de Cray par le refuge des Choucas**

**AD**

Départ de Château-d'Oex, avoir le pied sur, quelques échelles et des cordes pour faciliter et sécuriser la montée jusqu'au refuge des Choucas. Longer ensuite le charmant petit vallon à flanc de coteau jusqu'au chalet d'alpage Cray Dessus, monter à la Pointe de Cray.

Inscription: avant le 15.06.2023 Limité à 9 participants

6h +1070/-1070 m

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



## **29.06 Evolène - Villa - La Sage - La Forclaz**

**PD**

### **retour via Les Haudères**

Circuit au départ de Evolène. Tour des villages historiques du haut Val d'Hérens. Retour le long de la Borgne de Ferpècle via Les Haudères. Altitude max 1'872m +/- 580 m 4h00

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



## **05.07-06.07 Cabane Arpitettaz**

**PD**

Montée depuis Zinal par le chemin normal. Le lendemain balade au vu des conditions météo, puis descente sur Zinal

Inscription: avant le 01.06.2023 Limité à 9 participants

J1: 5h +1100m J2: 5h +/-1100m

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



## **06.07 Col de Bretaye - Taveyanne - Barboleusaz**

**F**

Du Col de Bretaye en passant par Ensex et Taveyanne, nous rejoindrons Barboleusaz 1 j. 4h. +300/-850m14km

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

# Les courses - Jeudistes



## **13.07 Anzère**

**F/PD**

Chemin des Alpagnes

Inscription: avant le 11.07.2023 Limité à 15 participants

4h : +/-650m, JA : +200/-650m

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



## **13.07 Dent du Chat ( Savoie France)**

**AD**

### **et visite de l'Abbaye d'Hautecombe**

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

Inscription: avant le 06.07.2023 Limité à 9 participants

5 heures, + 806/-804 m

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



## **20.07 Col de Jaun-Saenenmöser**

**PD**

Traversée de 13,5 km, par le Hundsrügg

Inscription: avant le 03.07.2023 Limité à 10 participants

4,5h +620/-860m

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



## **26.07-27.07 Cabane de Mille et tour de la pointe de Toules PD**

Depuis Moay (Bruson) montée à la cabane par Six Blanc et mont Brûlé nuit en cabane, le lendemain descente sur Bourg-Saint-Pierre par le tour de la pointe de Toules. Prix env.65.- fr sans le transport ni boissons.

Inscription: avant le 01.07.2023 Limité à 9 participants

J1: 5h + 1000/-200m J2: 5h +513/-1370m

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



## **27.07 Bisse de Vercorin- Les Savannes**

**PD**

(Course annulée en 2022.) Départ depuis Vercorin - beau bisse avec retour à Vercorin en passant par la Lé.

Inscription: avant le 25.07.2023 Limité à 15 participants

4h. + 600/-600m 13 km

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



## **31.07-03.08 Tour du Lac de Thoun p/JA**

**F**

Le circuit panoramique du lac Thunersee est une randonnée de plusieurs jours dédiée à la découverte et au plaisir dans l'Oberland bernois. Elle offre un panorama majestueux sur le lac et les montagnes, le long de sites historiques et de grottes et ponts suspendus impressionnantes. Nuitées en hôtels. Coût total estimé à 360.-

Inscription: avant le 30.03.2023 Limité à 6 participants

max p/jour :+400 à +630m 12 - 16 km 4h - 5h

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



## **02.08-03.08 Barrage de Tzeuzier - Iffigenalp - Lauenensee AD**

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

Inscription: avant le 01.07.2023 Limité à 8 participants

6h. (+750/-940 m.) 6h. (+900/-1100m)

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



## **03.08 Haute Corde (2326m), Massif de l'Argentine** **AD**

De Solalex (1469m) montée à Anzeinde (1877 m) puis Cabane Barraud (1956m), Col de la Poreyrette (2043m) et enfin Haute Corde (2326m). De là, vue imprenable sur la sortie du Célèbre Mirroir d'Argentine. Petit passage en main courante avant le sommet. Descente par le Col des Essets (2029m) et Anzeinde.

Inscription: avant le 24.07.2023 Limité à 8 participants

6h +860/-860m

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



## **10.08 Salanfe par les Gorges du Dailley** **AD**

Parking au hameau des Granges , suivre le sentier qui nous amènerons à la cascade du Dailley. De nombreuses marches ou escaliers à grimper dans les Gorges 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 03.08.2023 Limité à 9 participants

6h + 925/ -925 m

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



## **10.08 Wengeneralp-Lauberhorn-Kleine Scheidegg** **PD** **Eigerletscher**

Le Lauberhorn en été depuis Wengeneralp à Kleine Scheidegg et montée vers Eigerletscher, descente à Grindelwald par le Eiger-Express (avec variante JA)

4h +700/-300m JA +400m

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

# Les courses - Jeudistes



## **17.08 De Morat au Lac de Neuchâtel (p/JA)**

**F**

Traversée de Morat à La Sauge par le Mont Vully, et retour en bateau pour Neuchâtel et train vers Nyon. Estimé 45.-

+280m 14 km 4h30

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



## **17.08 Tour des lacs de Lioson, col des Mosses**

**PD**

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

Inscription: Limité à 15 participants

4h +/- 500 m

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



## **24.08 Bisse de Tsittoret et montée au Petit Bonvin**

**PD**

Depuis Crans-Montana montée vers le Petit Bonvin (2400m) via le Bisse de Tsittoret et la cabane de Tièche, retour via Vermala (avec variante JA)

5h +700/-900m JA 4h +100/-300m

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



## **24.08 Pointe de Châtel à partir de Montricher**

**PD**

départ de Montricher (gare--676 m) montée jusqu'à la pointe de Châtel (1432 m) et retour par le Grand Chardève et le bois du Devens. Arrêt à la Fondation Michalski et visite de la fondation et de son étonnante bibliothèque.

Inscription: avant le 10.08.2023 Limité à 15 participants

7h +/- 770 m

*Chef de course: Yannick Magonet (y.magonet@netplus.ch; 078 201 36 56)*

# Les courses - Jeudistes



## **31.08 Gorge du Trient - de Vernayaz aux Marécottes** **F**

Sentiers bien aménagés et belles vues plongeantes sur la vallée du Rhône - Retour à Vernayaz avec le train à crémaillère. Altitude max 1'100m

+ 580 m 3h30

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



## **31.08 Lac de Soi** **AD**

Une ascension exigeante sur les hauteurs de Champéry,

Inscription: Limité à 12 participants

+/- 1155m 6h30 13km

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



## **31.08-01.09 Emmental** **F/PD**

J1: Höhenweg Trubschachen-Eschholzmatz J2: Schüpfheim-Heiligkreuz-First

Inscription: avant le 01.06.2023 Limité à 12 participants

J1: 4h, +470/-370m ; J2: 5h, +750/-750m JA: +350/-350m

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



## **07.09 Foggenhorn** **AD**

Blatten, Belalp

Inscription: Limité à 12 participants

5h+-.900m

*Chef de course: Rita Brunner (rita.brunner@hotmail.com; 076 547 59 67)*



## **13.09-14.09 Thoune** **PD**

1/2 tour du lac de Thoune, jour 1. Départ de Thoune pour Sigriswil. J 2 Sigriswil - Interlaken

Inscription: avant le 20.08.2023 Limité à 10 participants

J1: 4h30 + 300/-300m J2: 5h +460/-460m

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



## **14.09 Tour des Gastlosen**

**AD**

Depuis le village de Kappelboden nous prendrons le télésiège Gastlosenexpress ( 16 Frs aller et retour ) Col du Loup, sentier escarpé, caillouteux , passage délicat en haut du col.

Inscription: avant le 07.09.2023 Limité à 9 participants

5h +750/-550 m

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



## **14.09 De Broc à l'Intyamon par le col des Combes**

**AD**

A travers pâturages et forêts sur un sentier raide. Points de vue saisissants sur la Gruyère et bien au-delà. Une vire suit la paroi calcaire de la Dent de Broc avant de replonger dans la combe direction Sarine. Pas de sommet des trois dents dans ce programme !

Inscription: avant le 11.09.2023

5h30 +950m/-950m, 12km

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



**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



**11 février 2023 – Col du Tarent 2374 m**

**Ski de randonnée**

Chefs de course : Roland et Fabien Meyer

Participant(e)s : Annie Bréchon, Jean-Yves Gautheron, Yves Génier, Elsbeth Koehli, Mathys Lehmann, Lydia Meyer, Audrey Moos, Pierre Pilloud, Renata Pisanova, Olivier van Bunnan.



J'ai envie de commencer par dire bravo et merci à nos chefs de course obligés de trouver des plans B puisque de nombreuses courses programmées ne sont pas praticables à cause d'un sérieux manque de neige.

Du coup, ce jour-là, ce sera destination col des Mosses plutôt que Bourg St-Pierre puisque la descente initialement prévue sur Etroubles est impraticable. Les 12 participant(e)s se retrouvent au col des Mosses pour la pause-café. L'option choisie par Fabien Meyer sera le col du Tarent. On chausse les skis à Pra Cornet (1650 m) pour une montée d'abord tout en douceur avant d'attaquer les derniers 300 m nettement plus raides. La trace de montée est bonne, les conversions s'enchaînent et les couteaux resteront finalement dans le sac à dos. Pour les derniers mètres, on enlève les skis et on crapahute avec prudence jusqu'au col.



# Souvenirs partagés



Nos efforts sont largement récompensés par un magnifique panorama : à nos pieds, Les Diablerets et au loin, le Mont-Blanc. Ciel bleu, pas de vent, tous les éléments sont réunis pour pique-niquer. C'est sous l'œil attentif de Fabien que nous attaquons la descente. Chacun chausse ses skis sur une petite plateforme avant de s'élancer dans la pente. L'enneigement est plutôt correct même si quelques plaques de terre sont à éviter vers le bas.

Histoire d'éviter la foule au col des Mosses, c'est à l'Etivaz que nous partagerons la traditionnelle bière avec chips !

Encore une belle journée au soleil et en bonne compagnie.

*Annie Bréchon*



# Souvenirs partagés



**12.02.2023 - Staldehyore 2262 m**

**Ski de randonnée**

La sonnerie de mon réveil me réveille brusquement alors que j'étais dans un doux rêve avec PAD ! (nom connu des participants à la sortie, mais comme sur un bateau, ça ne sort pas du bateau !!)



Départ, accrochez-vous, 6h00 aux Morettes ! À cette heure là, pas de trafic !

Heureusement, le café aux Diablerets permet d'ouvrir l'oeil, de retrouver Claudette, et ensuite de s'attaquer à la montée du Staldehyore, à partir de Grund, 1000m.

Montée agréable jusqu'à Obere Stade, env. 2000m, et pour les 200 derniers mètres, pose des couteaux, car la pente se raidit. Plus de conversations, mais des conversions !!

Ciel bleu et tempête de sommets nous coupent le souffle, mais pas l'appétit et nous profitons de la température agréable au sommet, 2262m, pour un bon pique-nique.

Bon, la descente n'est pas des plus idéales et demande de l'effort ! Mais y a eu pire !

Merci à Pierrot et à l'équipe, Renata, Claudette, Raphaël, Thierry, pour cette belle journée.

*Nicole*

# Souvenirs partagés



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

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

**Agence Versoix**  
Denis Hostettler

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

**la Mobilière**



**15.02.2023 – Col de la Chenau 2238 m**

**Ski de randonnée**

Chef de course : Roland Meyer

Participant(e)s : Mathys Lehmann, Gabrielle Bussard, Muriel Esseiva, Manuela Jaccaud, Marie-Antoinette Fasel, Rolf Russ, Cendrine Cattin, Marceline Prodoliet, Yves Thévoz, Barbara Aeschimann, Renata Pisanova, Marianne Stäubli, André Stäubli, Pierre Hanhart, Pierre Mischler



Quelle belle journée ! Vraiment les courses à Roland du mercredi ont la cote. À quand les mercredistes à la Section La Dôle ? Bref, ce ne sont pas moins de 16 clubistes qui se retrouvent à 7 heures pétantes à ...la plage de la Promenthoux ... ; personne n'ayant pris son costume de bain, ce sera donc une rando à ski. La Croisse Baulet (2236 m), initialement prévue, est remplacée par le Col de la Chenau qui, pour notre plus grand bonheur, culmine à 2238 mètres, soit 2 mètres plus haut que le but initial.

Embarquement rapide dans un bus et deux voitures et départ pour le Col des Mosses (1445 m) et un incontournable café-croissants au Relais Alpin. Notre Roland se met à piquer un croissant à sa voisine et à compter frénétiquement les sous récoltés pour le transport, essayant même sans succès de prendre les billets traînant sur la table pour les consommations.



# Souvenirs partagés



Et nous voilà partis tous en tas, skis aux pieds et DVA contrôlés, sur une véritable autoroute, en direction du Lac Lioson (1848 m). L'allure est bonne, voire raisonnable, permettant à de nombreuses et nombreux participant(e)s de babiller tout à leur aise. Par contre le soleil va nous bouder durant une bonne partie de la course. Arrivés au lac, nous formons trois groupes selon forme du moment et affinités. D'aucuns auraient bien aimé faire trempette avec les adeptes de la plongée sous-marine déjà sur place autour d'un trou pratiqué dans la glace. Une magnifique pente assez raide se présente à nous de l'autre côté du lac. Pierre part devant avec son groupe de costaud(e)s, tandis que Mathys et Roland démarrent plus mollo avec leurs groupes respectifs. L'itinéraire est tracé de manière agréable



dans une neige bien compacte. Et puis commencent les nombreuses conversions (Marianne en a compté 40), où chacun(e) y va de sa technique ou de ses conseils avisés. Mais heureusement notre ami Pierre nous a préparé à grands coups de piolet de véritables places de fête pour les conversions dans les pentes les plus raides. Au milieu de la montée, nous profitons d'un agréable moment de soleil avant de nous retrouver à nouveau à l'ombre du Châtillon. Enfin au sommet de la dernière montée, la plus pentue, apparaissent en ombres chinoises nos amis du premier groupe. Pas de doute : ils sont au col, éclairés par un soleil resplendissant. Mais ils

## Souvenirs partagés

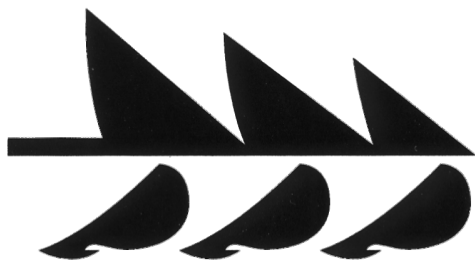


doivent rapidement quitter les lieux en remontant l'arête sur leur droite, pour laisser la place sur le col aux derniers arrivants. Car c'est vraiment impressionnant de sortir là-haut à 2238 mètres ; oups ! ça plonge vertigineusement de l'autre côté sur les Diablerets, et pas le moindre replat digne de ce nom pour enlever les peaux, et encore moins pour piqueniquer. Et voilà qu'on se fait des politesses pour céder la place ou le passage à son voisin, en prenant bien garde de ne pas laisser filer un ski ou un couteau. La descente se révèle moins difficile qu'imaginé, dans un carton très fin qui cède aisément sous les lattes. Du vrai bonheur pour les uns, quelques petites appréhensions pour d'autres. Un joli replat bien ensoleillé nous offre la place idéale pour un pic-nic bien mérité. Puis petite hésitation pour trouver la ligne idéale afin de rejoindre le lac et le traverser avec un maximum de vitesse. Enfin nous retrouvons notre autoroute pour rallier sans problème le col des Mosses où la traditionnelle verrée nous attend.

Un tout grand merci à notre chef de course et à ses adjoints pour cette belle découverte.

*André Stäubli*

**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**



**16.02.2023 - Châtillon 2'477 m**

**Ski de randonnée**

Le jeudi 16 février, il était initialement prévu de monter au Reculet (1718m) sur le Jura voisin au départ de Thoiry mais au vu de l'enneigement très faible et des températures tropicales, Pierre Hanhart, le chef de course et Bernard Jeangros, son adjoint, nous ont proposé de partir en direction des Mosses, pour gravir le Châtillon perché à 2477m.



RDV 7h sur le parking de la plage de Promonthoux. Le soleil se lève à peine sur les Alpes, nous embarquons tous ensemble pour aller en direction des Pré-Alpes vaudoises.

Arrivés vers 9h aux Mosses, timing idéal pour un dernier petit café avant d'entamer la course. Une fois nos boissons terminées, ce fut l'heure de se rendre sur le lieu de départ de la course pour s'équiper et entamer une première partie de randonnée relativement plate d'environ 1h avec un petit talus et un peu de portage à cause du peu de neige et l'orientation plein sud. Nous avons pris ensuite la direction du col du Tarent avec une neige très dure et une pente un peu plus raide. Là, il nous a fallu nous équiper des couteaux afin d'augmenter l'accroche et notre sécurité. Nous avons fait une belle traverse dans une pente raide avec une barre rocheuse en aval sur environ 300m pour finalement arriver sur un petit béquet avec l'arête nous permettant d'accéder au sommet.

De là-haut, nous avons profité de la très belle vue et du soleil qui nous a accompagné tout au long de la journée. Un petit vent frais nous a rapidement décidé à s'habiller plus chaudement et à préparer nos skis afin d'entamer la descente.

On peut rapidement lire sur les visages du groupe le plaisir de cette journée.

Après 25min, nous trouvons un petit endroit bien exposé pour prendre notre collation. À la suite d'une petite pause bien méritée, retour au bus à travers les champs peu raides et avec peu de traces mais une neige très lourde. Pour terminer cette très belle journée, rien de mieux qu'un petit verre sur une terrasse au village ! Retour à 17h à Prangins. Le tout avec de jolis souvenirs plein la tête !

Merci Pierre et Bernard !

*Alicia & Damien*



## EAU PLOMBERIE FERBLANTERIE

**FOUNEX / VD  
VERSOIX / GE**

**tél.: 022 - 776 75 83**

**Natel: 079 - 202 20 03**

**Email: [efp@bluewin.ch](mailto:efp@bluewin.ch)**



## CHAUFFAGE



# Souvenirs partagés



**18.02.2023 Arpelistock 3'036 m puis au Sérac 2'817 m      Ski de randonnée**

Après avoir envisagé et surveillé le versant Nord de la Pointe d'Allèves pendant plusieurs semaines, Pascal décide de le délaissier au profit d'un projet enchainement dans la région du Sanetsch, au programme "l'Arpelistock et plus si affinités".



Simon, Stéphanie, Annick, Florian, Pascal, Olivier, Noémie, Julien

La météo ne laisse pas place au doute, les conditions seront printanières, le rendez-vous au tea-room de Conthey est donc matinal : 7 heures précises!

Une partie du groupe se retrouve à 5h40 à Vich, la voiture est chargée à bloc avec 4 passagers et autant d'équipements de ski. Parvenir à faire route commune est une satisfaction : c'est à la fois l'occasion d'apprendre à se connaître et de contenir le bilan carbone pour les sorties qui ne sont pas accessibles en transports en commun.

Après un départ efficace en formation rapprochée depuis le parking (1400 m) par la route forestière, les premières pentes soutenues structurent le groupe dans le sillage de Pascal.

L'enneigement déficitaire nous impose quelques déchaussages vers 1800 m... Peu après avoir dépassé l'Hôtel du Sanetsch, nous chaussons les crampons pour passer un ressaut. Après avoir pris pied sur le plateau, nous remettons les skis pour remonter le lit de la Tsanfleuronne, dernier répit avant l'assaut final vers ce premier sommet.

# Souvenirs partagés



Environ 200 m sous le sommet, la pente se redresse à 35° et la conversion aval devient de rigueur. Il faut "saque eud'din" comme on dit dans le Nord de la France d'où vient Stéphanie (expression ch'ti qui veut dire "du nerf, fonce"). La beauté du paysage qui se dévoile fait passer au second plan l'intensité de cette montée efficace, à peine le temps de se remémorer les noms des montagnes qui nous entourent que nous sommes déjà au sommet de l'Arpelistock, à 3036 m d'altitude, un pied de chaque côté de la frontière cantonale entre Bern et Valais. Ce sommet est un magnifique belvédère sur les Alpes fribourgeoises, le Mont Blanc, le Grand Combin, la couronne des 4000 valaisans, mais l'esthétique face NW du Wildhorn attire les regards et fait ressurgir quelques souvenirs de virages suspendus.



Finis de rêver, l'heure tourne il est déjà temps de plonger nos skis dans la face SE de cet Arpelistock. La descente jusqu'aux Grandes Gouilles nous offre un ski de qualité dans une neige revenue à point sur presque 600 m.

Toute l'équipe a le sourire aux lèvres et s'active pour remettre

les peaux en direction du versant Nord du Sérac. 300 mètres de dénivelé plus tard, nous voilà prêts pour le selfie sommital.

Le Grand Combin à portée de main cristallise les discussions et attise déjà des envies de traversées alpines estivales, c'est probablement l'effet des conditions printanières.

La descente du Sérac commence NE sur une neige travaillée par le vent, puis Pascal nous invite à basculer au soleil vers le lit de la Nétage.

Le versant N du Sérac, presque débonnaire malgré quelques barres rocheuses, a laissé la place à son imposante paroi S qui surplombe notre descente globalement SE. L'ambiance montagne est au rendez-vous dans ce vallon que nous descendons sur une moquette à poils longs encore très skiante.

Quelques "spits qui brillent" dans les grandes parois qui nous font face sont autant d'invitations à revenir.

Il est 13 h passées quand nous traversons le lit de la Nétage vers les Pierriers de Visse pour dessiner quelques dernières belles courbes dans ce versant Ouest.

## Souvenirs partagés



La sortie se termine par une route enneigée jusqu'au parking.

Tout le groupe remercie Pascal pour cette belle boucle logique et sauvage d'un peu plus de 2000 m de dénivelé et une vingtaine de km de distance. Une chose est sûre, nous avons vu du pays, et un verre en terrasse vient sceller cette belle journée de ski.

*Simon*



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

Solange Barbay - Linda Cretegy - Pharmaciennes



*A l'écoute de votre santé*

**Médicaments traditionnels  
Médecines alternatives**

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

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

Tél.: 021 808 50 43 - [pharmaciemarche@ovan.ch](mailto:pharmaciemarche@ovan.ch)

# AFIN DE NE RIEN LOUPER DU PAYSAGE

jumelles Swarovski et son adaptateur smartphone



SWAROVSKI  
OPTIK



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

OPTIQUE  
DE LA  
COMBE



# Souvenirs partagés



**24.02.2023 - Le Métailler 3'213m**

**Ski de randonnée**

Il est 6h30, 6 personnes se retrouvent sur le parking des Morettes. Que font-ils ? Vont-ils aller travailler ? Et bien non, il s'apprêtent à faire l'ascension du Métailler situé entre les barrages de Cleuson et de la Grande Dixence.

Emmenés par le chef de Course Florian Zürcher, le groupe composé de Damien, Amandine, Pascal, Mickael et Vincent, ont mis les skis à Siviez, dans le Val de Nendaz. Et contrairement à ce que la météo annonçait en début de semaine, ils y retrouvent un magnifique ciel bleu digne du Valais.



Mais la question que tout le monde se pose, vont-ils trouver de la bonne neige en 2023. La réponse est Oui et même avec une petite couche de 10 cm toute fraîche. Mais pas le temps d'admirer le paysage, Florian démarre en trombe, objectif retour 15h au parking et sans nous l'avoir dit, il a laissé son pique-nique dans la voiture. La montée va faire chauffer les cuisses, 1500m les séparent du sommet. Tout se passe bien même s'il faut réussir à suivre le rythme du chef. Pas de réelle difficulté avant d'enlever les skis au pied de l'arrête sommitale.

Ils vont devoir faire les derniers 200m de dénivelé en crampon et piolet. Une première pour certains mais Florian réussit facilement à rassurer l'équipe, cela jusqu'à se retrouver face à un gendarme impressionnant. Descente en rappel ou contournement ?

# Souvenirs partagés



La voix de la sagesse leur fait contourner le gendarme tout en restant encordé et après 1h de marche ils atteignent le sommet doté d'une vue GRANDIOSE sur les principaux 4000 des Alpes!

Hé, mais qu'est-ce que vous faites, il est déjà 13h30, pas le temps de prendre des photos, on a pris du retard à contourner le gendarme, allez on rentre, faut tenir l'objectif!

Avec les skis à nouveau au pied, c'est parti pour la descente! Le type de neige s'alterne entre de la fraîche et du dur, parsemée de quelques roches à éviter, cela pour le plaisir des cuisses. Mais Florian ne veut pas faire dans la simplicité, faut bien aller voir ce que vaut la neige dans la forêt, non?

Bon, bah, on s'en doutait, c'est aussi du carton.

Ouf, il est 14h45 et nous sommes de retour au parking. Nous avons juste le temps pour une petite bière bien méritée! Et le pique-nique ? Bah vous le mangerez dans la voiture en rentrant !

Merci à tous les participants pour ces moments magiques, merci à Florian d'avoir préparé et mené cette course et merci au CAS de rendre cela possible.

*Vincent Simonin*



# Souvenirs partagés



**25-26 03 2023 – Crête-Sèche 2'391 m – col de Chardoney 3'186 m**

Participants : Angiolo, Anne-Lise, Ariane, Claudette, Jean-Yves, Nicole, Olivier, Pierrot et Yves.



En dépit d'une météo pessimiste la course du week-end dans le Valpellina a lieu. Voyage sans histoire avec le bus de la section jusqu'à Dzovennoz conduit par notre chef de course Pierrot et animé par le disc jockey Nicole, accompagné de la choriste de grand talent Ariane. Pas de neige au parking, portage nécessaire pendant environ 250 m d'ascension en direction de la cabane de la Crête-Sèche située à 2391m. Arrêt repas à l'alpage de Berrier où nous nous abritons des giboulées. Poursuite en direction de la cabane par un long sentier en dévers. Après prise de possession de nos couchages (dortoirs de 8 lits pour les plus chanceux, à savoir les dames, Olivier et Pierrot et de 32 lits superposés pour Angiolo, Yves et moi) nous apprenons qu'il n'y a pas d'eau courante dans la cabane. Après une bonne bière locale et/ou boisson chaude revigorante, d'aucuns choisissent de taper le carton, d'autres de se reposer auprès du poêle, les plus courageux (Olivier et le rédacteur de ces lignes) remettent les peaux pour faire une petite grimpette jusqu'au bivouac Spataro (218 m de dénivelé) avant la tombée du jour. Au moment de l'apéro (Gewürztraminer convaincant du val d'Aoste) la cabane est remplie de randonneurs. Outre notre groupe de neuf personnes on dénombre 4 Français et une trentaine de jeunes étudiants milanais venus tester la randonnée à ski pour le week-end. Dans le réfectoire-bar-lieu de repos, seul endroit chauffé, la cacophonie est de mise et au-dessus de chaque



# Souvenirs partagés



table la vue des chaussos de ski, gants, bonnets, peaux, vestes en train de sécher vaut le détour. La prévision météo pour dimanche après-midi n'étant vraiment pas bonne, l'objectif du lendemain se porte sur le col du Chardoney situé à 3'186 m, quasiment sur la ligne de frontière entre la Suisse et l'Italie, en lieu et place du Mont-Gelé initialement prévu. Avec le changement d'horaire l'heure du réveil est fixée à 6.00. Après le souper constitué d'un potage aux légumes, de pâtes sauce tomate, de saucisses purée de pommes de terre et crème vanille agrémentée d'un vin rouge Torrette superieur Le Prieure 2019 de bonne facture (assemblage cépages Petit rouge à 80% et Fumin à 20%), direction nos dortoirs respectifs.



Après une nuit somme toute peu réparatrice pour le chroniqueur dû à un moteur d'avion ayant pour nom Yves à ses côtés, notre groupe est le premier sur pied. Le petit-déjeuner est servi dans une quasi-obscurité (générateur électrique capricieux) avant le départ pour le col. Comme il est prévu de revenir à la cabane, certains allègent leur sac pour affronter la montée. Le ciel est gris, il neige déjà mais l'enthousiasme est de règle. Le parcours qui mène au col ne présente pas de grande difficulté avec néanmoins quelques conversions. La neige commence à être plus dense et dans les endroits les plus exposés les rafales de vent sont frigorifiantes. Au sommet du col ma Garmin indique 891m de dénivelé, 3'214 m d'altitude contre 3'186 sur la carte topographique. Vu le vent qui souffle nous entamons la descente rapidement dans une neige compacte et une visibilité médiocre mais tout le monde prend un grand plaisir. Plus bas, il faut remettre les peaux sur une dizaine de mètres pour retourner à la cabane totalement déserte à cette heure de la journée en dehors de ses deux gardiennes. On y prend le lunch de midi en se réchauffant avant

# Souvenirs partagés

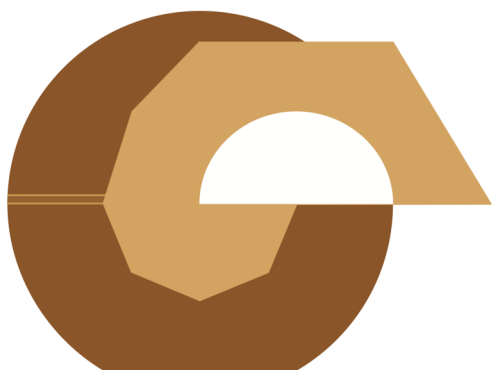
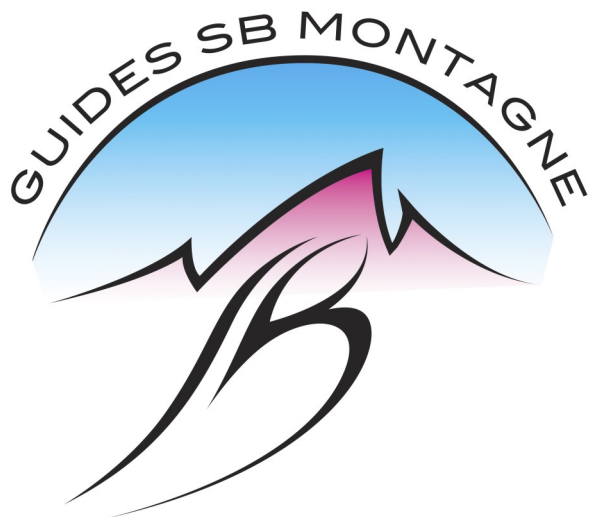


d'entamer la descente finale pour rejoindre le véhicule. Pierrot décide de prendre le chemin le plus direct en passant au travers de la forêt. Le début est certes skiable mais le manque de neige se fait rapidement sentir dans une pente somme toute assez raide parsemée de rochers, de souches d'arbres et de plaques de glace traîtresses... Les plus téméraires, Claudette, Nicole, Ariane et le chroniqueur suivent le maître tant bien que mal, Anne-Lise, Angiolo et Olivier mettent pied à terre pour préserver le matériel tout comme Yves qui ferme la marche pour pallier tout souci. Nous atteignons finalement le chemin emprunté la veille mais il faut déchausser définitivement une centaine de mètres avant le parking. Il neige à gros flocons, tout le monde est trempé, on charge le bus, on entame le trajet du retour en faisant tout de même un arrêt dans un restaurant de Biella pour célébrer comme il se doit ce week-end totalement réussi autour d'une bonne bière. Retour sans histoire, le mauvais temps aura été au moins bénéfique sur un point, pas de ralentissements et autre bouchon recensés sur l'autoroute A9.

Pour conclure, un grand merci à notre chef de course qui a œuvré pour que ce week-end se passe dans les meilleures conditions en dépit d'une météo plus que capricieuse. Merci aussi à tous les participants pour leur bonne humeur constante durant ces deux jours. Il faudra assurément revenir dans ce lieu mais cette fois sous le soleil.

*Jean-Yves*





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**



Visitez nos cabanes!

## 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!

**BSR**  
IMPRIMEURS

**CONSEIL  
CREATION  
IMPRESSION  
RELIURE**

**BSR Imprimeurs SA**

Route de Begnins 14 | CH-1196 Gland | T 022 354 09 90 | [www.bsrimprimeurs.ch](http://www.bsrimprimeurs.ch)