

**BULLETIN**

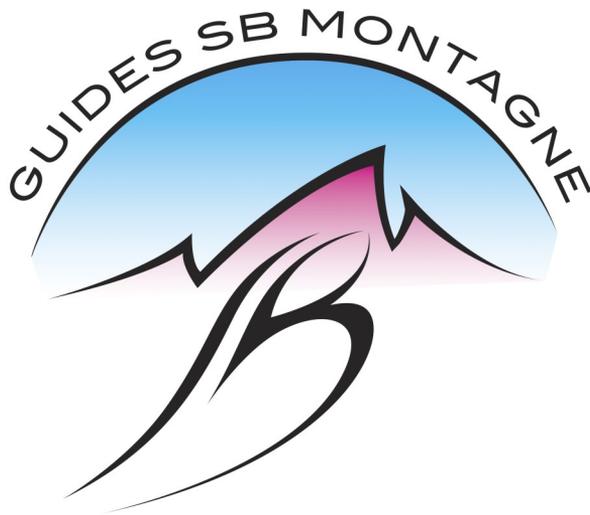
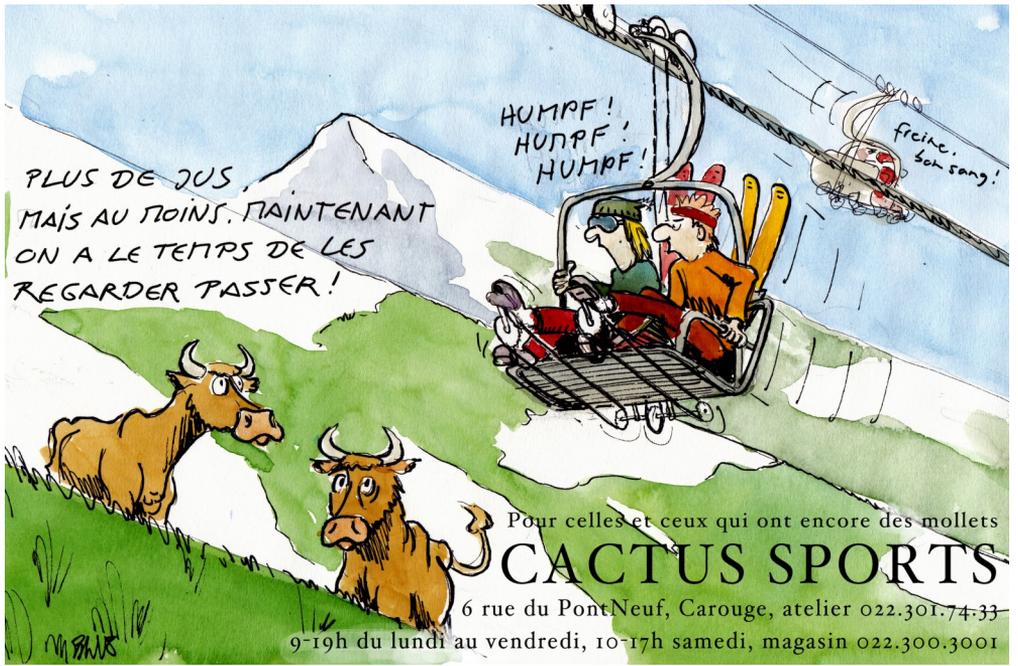
**No 2 / 2024**

Club Alpin Suisse  
section La Dôle



**SECTION LA DÔLE**

Cabane d'Arpittetaz Photo de Christian Pflumio



## Remise des textes

pour le prochain bulletin (n° 3/2024 - parution fin août 2024)

**Date limite 13.08.2024**

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](mailto: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 !



**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**

## Editorial

### SARO (Secours Alpin Romand)

Dimanche après-midi, 2 personnes font une balade en raquettes dans le Jura, il fait beau, mais les températures sont assez basses (-7°C à Saint-Cergue). Comme les chutes de neige ont été passablement généreuses en ce début d'hiver, parcourir les crêtes du Jura, en foulant une poudreuse scintillante ferait rêver n'importe quel amateur de balades en montagne.

Le projet initial était l'ascension de la Dôle depuis Saint-Cergue par le Col de Porte. En arrivant au sommet de la Dôle, les randonneurs s'aperçoivent que la météo change, le temps se couvre, il commence à neiger et la visibilité baisse drastiquement. Ils décident, par prudence, d'écourter leur randonnée et amorcent la descente du côté sud de la Dôle, en suivant tout d'abord le chemin d'été, mais malheureusement, à cause du manque de visibilité, ils perdent leur itinéraire.

De plus, la fatigue se faisant sentir, stressé par les conditions météo qui rendent l'orientation plus difficile, un des randonneurs fait un faux-pas et tombe en contrebas du sentier. Il se casse la jambe et ne peut plus bouger.

Sa compagne, qui ne peut le rejoindre dans la pente abrupte, appelle les secours via l'application REGA, mais la météo est devenue trop mauvaise pour une approche avec l'hélicoptère. La centrale d'engagement mobilise donc la colonne de secours du Mont-Tendre (10.05) via l'application ARMC.

#### Bulletin CAS, Section La Dôle

Juin 2024 - No 2 - Année 78

Parution : 5 fois par année

Editeurs : Jac Flückiger, Raymond Ruchet

Email : 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

Webmaster : William Morf,  
webmaster@cas-la-dole.ch

#### SOMMAIRE

Délai de remise des textes	3
Editorial	4
Comité et commissions	7
Convocation assemblée	8
PV assemblée	9
Communications	11
Les courses: Section	14
Les courses Alpfam	27
Les courses: Jeudistes	28
Souvenirs partagés	35



Dès l'alarme, chaque minute compte, en effet, le risque d'hypothermie est grand et il faut que les deux personnes puissent être rejointes le plus rapidement possible.

- *Le chef de colonne mobilise une équipe de pointe (2 sauveteurs en peau de phoque depuis le sud avec leur sac technique), il nomme un responsable d'intervention sur le site d'accident (RISA) qui sera l'intermédiaire sur place.*
- *La centrale d'intervention à Zürich fait venir l'ambulance au lieu-dit « chalet de la Dôle »*
- *La médecin de la colonne de secours, ainsi que 2 sauveteurs montent également par le côté sud de la Dôle.*
- *Trois autres sauveteurs montent un peu plus tard avec la luge pour l'évacuation du patient.*

Deux heures plus tard, la colonne trouve la témoin grâce à l'application de localisation. Alors que le RISA avise la centrale d'engagement que le patient est rejoint, l'équipe installe des cordes pour descendre la médecin à ses côtés et pour que cette dernière puisse administrer des analgésiques et immobiliser la fracture en toute sécurité.

Le patient est ensuite installé dans la luge TSL et descendu sur cordes au bas du couloir où il avait chuté.

La colonne de secours emmène ensuite le patient jusqu'au départ du téléphérique de Skyguide où les ambulanciers le prennent en charge.



# Editorial



## Notre mission

Le Secours Alpin Suisse (SAS) est une fondation autonome d'utilité publique financée par la Rega, le Club Alpin Suisse CAS *et certains cantons*. Le SAS est l'interlocuteur des cantons qui – à l'exception du Valais – lui ont confié les missions de sauvetage terrestre dans leurs montagnes. Les 84 stations de secours des sept associations régionales sont réparties sur l'Arc alpin, préalpin et le Jura de manière à ce que les 3'100 sauveteuses et sauveteurs que compte l'organisation puissent gagner n'importe quel lieu d'intervention très rapidement.

Nous garantissons que nos sauveteuses et sauveteurs issus du CAS et d'autres stations de secours, sans oublier les organisations partenaires, soient prêts à intervenir à tout moment. La procédure d'alarme passe par le numéro 1414 de la Rega. Les interventions sont lancées indépendamment de la couverture des coûts et sont facturées conformément aux dispositions des donateurs.

## Important à savoir

- Quand la météo est mauvaise, des secours en hélicoptère ne sont pas toujours possibles. Un sauvetage par voie terrestre prend plus de temps qu'un sauvetage par hélicoptère.
  - Emmenez toujours une couverture de survie, des vêtements chauds, des habits de rechange et du thé chaud comme protection contre l'hypothermie.
- Avant de partir, vérifiez que la batterie de votre portable est chargée.
- Pour des sorties pendant l'après-midi, emportez une frontale : il fait vite nuit en cas d'imprévu.
- Si vous partez seul, transmettez votre itinéraire à votre famille/amis.

*Nicolas Rouge*



# 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 Andrey, 079 704 59 06  
Route de Suisse 6F, 1299 Crans près Céligny  
vice\_president@cas-la-dole.ch

## **Secrétaires:**

Jeanne-Chantal Macherel 079 789 41 43  
Ch. Sous-Servaz 21B, 1266 Duillier  
secretariat@cas-la-dole.ch

## **Caissière:**

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

## **Gestion des membres:**

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

## **Commission des courses:**

Daniel Beffa 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  
Ch. de Chantemerle 24, 1260 Nyon  
bulletin@cas-la-dole.ch

## **Commission de l'environnement:**

Christian Pflumio, 078 747 74 84  
1272 Genolier  
environnement@cas-la-dole.ch

## **ALPFAM:**

Lorène Yaggi  
Ch. du Chalet 1b, 1274 Grens  
alfam@cas-la-dole.ch

## **Les Jeudistes:**

Sylvette Pezet, 079 648 57 28  
Ch. du Jura 5a, 1270 Trélex  
Elsbeth Koehli, 079 950 96 01  
Avenue Général Guiger, 1197 Prangins  
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 078 760 58 06  
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 Ependes  
strauss@aventuresalpines.ch

### **Simon Walbaum**

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

# Convocation assemblée

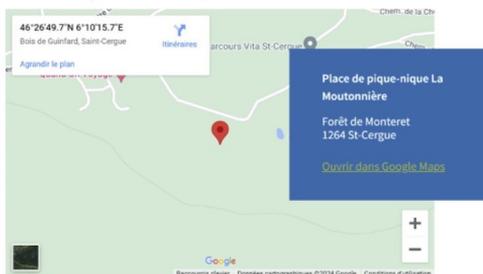


## ASSEMBLÉE EXTRA-MUROS

**Jeudi 13 juin 2024 à 18h30**

### PLACE DE PIQUE-NIQUE LA MOUTONNIÈRE - ST-CERGUE

Accessible à pied depuis le parcours Vita ou le domaine de Monteret  
(près du 9<sup>ème</sup> poste de la piste Vita)



#### Ordre du jour :

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

En deuxième partie : **VTT**   
**JURA VAUDOIS**

Présentation de l'association VTT Jura Vaudois

**ORGANISATION POUR LE DEVELOPPEMENT DES PARCOURS ET LA PROMOTION  
DU VTT DANS LE RESPECT DE LA NATURE ET DES AUTRES USAGERS**

Les buts de l'association sont de :

- Fédérer les vététistes du Jura Vaudois.
- Aider au développement d'un réseau de parcours VTT balisé et sécurisé en collaboration avec les communes, les propriétaires et les services cantonaux.
- Garantir un réseau de parcours VTT qui respecte la faune et la flore locale
- Promouvoir une utilisation du réseau de parcours dans le respect des autres usagers et sensibiliser les utilisateurs du réseau aux bons usages.

**Suivi de l'Apéro, merci de prendre vos verres, le reste vous sera servi  
par les membres du comité, nous nous réjouissons de vous voir  
nombreux à cette occasion.**

# Rapports assemblée



## PV Assemblée ordinaire

**Judi 14 mars 2024 – Local CAS de la Colombière Nyon**

Membres du comité présents :

Nora Viret, présidente / Barbara Aeschimann, gestion des membres / Olivier Andrey, vice-président / Daniel Beffa, commission des courses / Anny Beutler, commission du Local / Bernard Jeangros, cabane Arpitettaz / Jeanne-Chantal Macherel, secrétaire / Elsbeth Koelhi et Sylvette Pezet, jeudistes.

## Ordre du jour

### 1. Communications du comité

Nora Viret souhaite la bienvenue à l'assemblée et partage l'actualité de la section la Dôle.

La réorganisation ainsi que le rangement du local ont bien commencé. Un tri des archives, des livres et des cartes a été effectué, les beaux livres resteront exposés. Le matériel de randonnée est toujours en location

### 2. Quelques dates à retenir :

- 16 mars : Conférence extraordinaire des présidents Suisse à Aarau : point de situation fait concernant le déficit des championnats du monde d'escalade 2023, planification pluriannuelle ainsi que votation d'un budget pour 2024.
- 25 mai : Corvée cabane Rochefort
- 13 juin : Assemblée extra-muros à l'Arboretum d'Aubonne
- 7 septembre : 90 ans de la cabane Rochefort, pas d'assemblée de section lors de cette journée festive.
- 26 septembre: Assemblée ordinaire au local ou extra-muros
- 21 septembre : Corvée Rochefort
- 31 octobre : Réunion annuelle des Jeudistes
- 16 novembre : AG à Genolier
- 6 décembre : Punch
- 15 mars : La cabane Arpitettaz ouvre pour la saison d'hiver.
- Daniel Beffa, responsable de la commission des courses, partage les communications suivantes :
- Le programme des courses été sera en ligne après Pâques.
  - L'escalade en extérieur va débiter le 16 avril, tous les quinze jours en alternance entre St-Georges et St-Cergue. Toutes les personnes intéressées sont priées de contacter Daniel Beffa.



## 3. Présentation et accueil des nouveaux membres

• Nom	• Prénom	• Statut
ALDRICH	Marck	Individuel
DEBART	Laurent	Individuel
DEL RIZZO	Sébastien	Individuel
DURGNAT	Julia	Individuel
JUILLERAT	Maxime	Individuel
LAVANCHY	Thomas	Individuel
MATHYS	Markus	Famille
MATHYS	Margrit	Membre famille
MONNIER	Eliot	Famille
AMEZ-DROZ	Tiffany	Membre famille
MOTTAS	Marie-Laurence	Individuel
ODLING-SMEE	Nathan	Jeunesse

## 4. Propositions individuelles

En réponse à la question d'Albert Rusterholz, Nora Viret confirme que les anciennes cartes sont conservées, mais ne seront plus disponibles à l'emprunt, étant toutes d'un certain âge.

## 5. Viticulture Suisse et dégustation

Le Dr Olivier Viret, responsable du Centre de Compétence Vitiviniculture, Cultures Spéciales et Protection des plantes à la Direction Générale de l'Agriculture, de la Viticulture et des Affaires Vétérinaires (DGAV) pour le canton de Vaud et ami clubiste, offre à l'assemblée une passionnante et enrichissante conférence sur la viticulture suisse. Il donne une présentation portant plus particulièrement sur les cépages résistant aux maladies fongiques, suivi d'une dégustation à l'aveugle de cépages résistant en comparaison à des cépages traditionnels.

Merci Olivier !

L'assemblée se termine à 21h00, la soirée continue avec la dégustation

*Jeanne-Chantal Macherel - secrétaire*



## Anniversaire de Rochefort

**1934 – 2024**

Afin de marquer cet évènement, venez nombreux faire la  
fête le samedi **7 septembre 2024**

Dès 10h : démonstration de sculpture à la tronçonneuse

\*\*\*

Dès 11h30 : accueil, discours de Mme Nora Viret, présidente

\*\*\*

Apéritif et verre de l'amitié offert par la Cabane de Rochefort  
Animation musicale

\*\*\*

Dès 12h30 : repas

Duo campagnard et sa petite garniture automnale

\*\*\*

Émincé de veau et ses champignons

Accompagné de son trio de carottes glacées

Écrasé de pomme de terre

\*\*\*

Café gourmand

\*\*\*

Après-midi : activités diverses autour de la cabane

Animation musicale, exposition photo « Voyage dans le Temps à  
Rochefort », pose d'un nichoir, colonne de secours, etc.

En raison du nombre de places de parc limité, pensez à privilégier les  
transports publics pour vous rendre à la cabane.

Pour les personnes ne pouvant s'y rendre à pied, un trajet en voiture  
sera disponible sur demande. Merci de le préciser lors de votre  
inscription.

Prix du repas : adultes 30frs, enfants de 6 à 14 ans 20frs  
(végétariens, s'annoncer)

Payable d'avance au IBAN : CH 09 0900 0000 1201 2614 2  
ou cash sur place

**Inscription obligatoire d'ici au 26 août à**  
**[cabane\\_rochefort@cas-la-dole.ch](mailto:cabane_rochefort@cas-la-dole.ch) ou au 079/761.92.38**

# Communications



Profitez d'une course pour monter jusqu'à la cabane !

- \* À pied suite à une session grimpe à St-Cergue avec Daniel Beffa
- \* À pied depuis La Givrine avec un responsable de courses jeudistes
- \* À pied depuis St-Cergue avec un responsable de courses jeudistes
- \* À VTT électrique depuis Arzier avec Laurent Turin

**Inscription obligatoire via le portail des courses  
du site de la section**

**<https://cas-la-dole.ch/>**

**L'inscription à la course n'inscrit pas d'office au repas**



# AFIN DE NE RIEN LOUPER DU PAYSAGE

jumelles Swarovski et son adaptateur smartphone



SWAROVSKI  
OPTIK

**-10%**  
MEMBRES CAS



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**



## **08.06 Col d'Encrenaz et Petit Bargy**

**PD**

Très belle sortie dans les hauteurs du Reposoir (Haute Savoie). Pour commencer, nous faisons l'ascension au col d'Encrenaz et puis sur le Petit Bargy (2098 m). De là, le sentier nous amènera à travers des lapiatz au Tête Bécus (1907 m) et puis au point de départ près du chalet Malatrait. Cette randonnée d'env. 5 h de marche demande un pied sûr.

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport, environ 20.- CHF/pers. dès le 08.05.2024 avant le 03.06.2024 Limité à 8 participants

non

Dénivelé: +900m/ -900m

*Chef de course: Elsbeth Koehli (+41 79 750 96 01)*



## **09.06 Initiation Alpinisme - 1e partie**

**PD**

Réservé en priorité aux membres de la section qui veulent s'initier à l'alpinisme, mais aussi aux débutant en alpinisme qui voudraient refaire cette initiation. Randonnée en terrain facile pour cette 1e partie, complémentaire au week-end du 15-16 juin. Au programme, noeud de bases, progression encordés, explications du matériel d'alpinisme. Bonne conditions physiques requises.

Inscription: Inscription via le site. dès le 18.04.2024 avant le 04.06.2024 Limité à 15 participants

non

Le paiement de la partie 1 (9 juin) et 2 (15-16 juin) sera demandé en avance. Coût: env. 260.- CHF/pers. inclus nuitée, transports, guide.

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

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

# Les courses - Section



## **15.06-16.06 Initiation Alpinisme - 2e partie** **PD**

Initiation encadrée par 4 chefs de course de la section et un guide. Suite de la sortie du 9 juin. Jour 1: Montée à la cabane de Moiry et exercices d'alpinisme sur glacier, théorie. Jour 2: course alpinisme facile. Pas de stamm car la sortie du 9 juin fait office de préparation à ce cours.

Inscription: Inscription via le cours du 9 juin 2024 obligatoire. dès le 30.04.2024 avant le 31.05.2024 Limité à 15 participants

non

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

*Adjoint: Thierry Valet Manuel Staunovo Ronen Lind*



## **15.06 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. Stamm au local le 13 juin à 19h00. dès le 13.05.2024 avant le 06.06.2024 Limité à 5 participants

oui

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

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



## **16.06-17.06 Blüemlisalphorn - 3660 m** **AD**

Jour 1: montée à la cabane du Blüemlisalp depuis l'Oeschinensee. Jour 2: arête NW du Blüemlisalp (voie normale). Et ensuite descente jusqu'à Kandersteg. Longue course exigeante. Durée de temps de marche à tenir impérativement.

Inscription: Inscription via le site. Coût: cabane, transport et téléphériques dès le 15.05.2024 avant le 14.06.2024 Limité à 4 participants

non

Dénivelé +1000m (depuis la Cabane); durée 5h de montée + 6h descente jusqu'à Kandersteg.

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

# Les courses - Section



## **22.06-23.06 2 jours d'escalade à Kandersteg AD**

2 jours de longues voies dans la région de Kandersteg. Montée en cabine, puis 1h d'approche chaque jour. Jour 1: Gällihorn, 6 longueurs, 5b+ max, 200m. Jour 2: Bire, 12 longueurs 5a max avec 2 points d'aide, 400m.

Inscription: Inscription via le site. Coût approx./pers. : Voiture (55.-) + Cabines (40.- 1/2 tarif) + chambre double et petit déj (75.-) + repas soir + 2 pique-niques dès le 10.05.2024 avant le 30.05.2024 Limité à 6 participants  
oui

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

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



## **22.06-23.06 Arrête S de la Chemiflue - 1867 m D**

Pour ceux qui veulent découvrir un caillou pur voici une voie en trad: Südgrat (Jümpferli) 4b, 200m, 8 longueurs. Départ le vendredi soir et nuit dans la Trimlenhüttli (cabane non gardiennée) dans la région de Boltigen.

Inscription: Inscription via le site. Coût: env. 50 à 60.- CHF/pers. Stamm au local le 13 juin à 19h15. dès le 06.05.2024 avant le 07.06.2024 Limité à 5 participants  
oui

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

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



## **08.07-09.07 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 8 au 12 Juillet. Somnambule s'abstenir. L'escalade se fera avec un gros sac sur le dos.

Inscription: Inscription via le site. Coût: env.40.- CHF/pers. Stamm au local le 4 juillet à 19h. dès le 25.05.2024 avant le 23.06.2024 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)*

# Les courses - Section



## **13.07 Crêtes de Savoires - 2128 m**

**PD**

De Pont de Nant (1253 m) au col de Savoires (2120 m), puis col des Pauvres et descente par la vallon de Nant. Bons mollets, bonnes godasses, et bons marcheurs. Environ 1000 m de dénivelé + et -.

Inscription: Inscription via le site. Coût: env. 30.- CHF/pers. dès le 13.06.2024 avant le 03.07.2024 Limité à 9 participants

non

Dénivelé +1000m / -1000m.

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



## **13.07-14.07 Combin de Corbassière - 3716 m**

**PD**

Jour 1: montée à la Cabane FXB-Panossière depuis la Cabane Brunet, dénivelé +900m.

Jour 2: montée au Combin de Panossière par l'arête S; dénivelé +1120m.

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport et cabane. dès le 17.06.2024 avant le 24.06.2024 Limité à 6 participants

oui

Course idéale pour les participants au cours d'initiation alpinisme. Stamm obligatoire jeudi 11.07.23 à 19:00.

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

*Adjoint: Tanya Meredith (079 544 53 03)*



## **23.07 Leysin: tour de Famelon + Mayen - 2327 m**

**PD**

Jolie randonnée avec 2 sommets. Passage lunaire dans les lapias. 9km; 900m de dénivelé; durée 5h de marche.

Inscription: Inscription via le site. dès le 15.06.2024 avant le 30.06.2024 Limité à 7 participants

non

Dénivelé: +900m

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

# Les courses - Section



## **25.07-26.07 Jäghorn - 3206 m**

**D**

Via ferrata la plus haute des Alpes occidentales, toute la chaîne Mischabel se présente dans toute sa beauté.

Inscription: Inscription via le site. Coût: env. 75.- CHF/pers. (1/2 pension, train, téléphérique). dès le 10.06.2024 avant le 30.06.2024 Limité à 6 participants

oui

Jour 1: dénivelé +300m. Jour 2: dénivelé +500/ -800m

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



## **26.07-29.07 Val Grande**

**PD**

4 jours de randonnées dans la Val Grande Le Parc National de la Val Grande, à quelques pas du Lac Majeur, est la zone sauvage la plus vaste d'Italie, mais aussi un musée en plein air de la civilisation alpine d'autrefois. Val Grande, c'est la redécouverte du silence comme valeur et comme condition pour savoir mieux s'écouter soi-même, les autres et le monde qui nous entoure.

Inscription: Inscription via le site. Coût: env. 500.- CHF/pers. dès le 02.04.2024 avant le 01.05.2024 Limité à 10 participants

non

Projet de planification: Mergozzo\_Alpe Ompio "Dénivelé+850m / 5 km Alpe Om-

pio\_Alpe Velina "Dénivelé+400m/-600m / 4 km La Colma di Belmello

"Dénivelé+350m/-350m / 5 km ( Sommet Option) Alpe Velina\_Alpe Pra

"Dénivelé+850m/-400m / 6 km Alpe Pra\_pogallo-C

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

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

# Les courses - Section



## **03.08-04.08 Crête de Milon - 3690 m**

**AD**

Jour 1: montée à la cabane Arpitettaz depuis Zinal. Jour 2: arête W/SW de la Crête de Milon et descente par Tracuit. Bon niveau physique et connaissances d'escalade requis. Inscription: Inscription via le site. Coût: cabane et transport. dès le 03.07.2024 avant le 30.07.2024 Limité à 5 participants

non

Dénivelé +1000m (depuis la Cabane); durée 5h30 de montée. Descente -2000m jusqu'à Zinal.

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



## **10.08-11.08 Stübleri, Wildhornhütte, Iffigenalp**

**PD**

Depuis Lenk, dépayssante boucle sur 2 jours qui nous fera traverser des paysages fort différents. 1er jour : montée en télécabine à Betelberg, découverte du Stübleri et des singuliers cratères des « Gryden» ; paisible sentier en flanc de coteau jusqu'au Tungalpass. Selon le groupe et les envies, nous pouvons descendre tranquillement au lac Iffigsee, avant de gagner la cabane, ou viser la cabane pour pouvoir monter encore les 500m de dénivelé qui nous séparent du Schnidejoch (2755) et goûter à la proximité des glaciers. Nuit à Wildornhütte. 2ème jour : descente sur Iffigenalp par Iffigore.

Inscription: Inscription via le site. Coût: env. 150.- CHF/pers. (sans 1/2 tarif) dès le 10.07.2024 avant le 30.07.2024 Limité à 10 participants

oui

Dénivelé: Jour 1: +1340m / -520m. Jour 2: +395m / -1350m

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

# Les courses - Section



## **17.08-18.08 Oldenhorn - 3123 m**

**F**

Jolie course tricantonale. Jour 1: Depuis Godey par le Poteu du Bois à la cabane Prarochet (nuitée). Jour 2: Oldensattel - Oldenhorn - Oldensattel - Cabane des Diablerets - Col du Pillon.

Inscription: Inscription via le site. Coût: 1/2 pension Prarochet + consommations + trajet Nyon-Godey en Tp. dès le 01.07.2024 avant le 11.08.2024 Limité à 8 participants non

Jour 1 : dénivelé +1200m. Jour 2: dénivelé +600m /-1600m (possibilité de descendre avec téléphérique depuis Scex Rouge ou Tête de Chamois)

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

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



## **17.08 Sex Rouge et Cabane des Audanne en boucle - 2893 m PD**

Montée en télécabine jusqu'au Pas de Maimbré. Le Sex Rouge (2893 m) se gagne par un chemin caillouteux et escarpé, dans un univers minéral prédominé par la couleur rouge des rochers. La cabane et le lac des Audannes se nichent aux pieds du Wildhorn, où tout est réduit à l'essentiel. Sur le chemin du retour, le paysage s'adoucit, nous retrouvons petit à petit la végétation et le bisse de Sion. Très belle course à travers des magnifiques paysages minéraux, mais exigeante de par sa durée et la longue descente sur Anzère.

Inscription: Inscription via le site. Coût: env. 60.- CHF/pers. dès le 17.07.2024 avant le 06.08.2024 Limité à 10 participants

oui

Dénivelé: +790m/-1600m

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

# Les courses - Section



## **18.08-19.08 Grosses Lobhorn - 2565 m**

**AD**

Jour 1: montée à la Lobhornhütte 2h30 de marche ou 1h30 avec téléphérique. Jour 2: 2h de marche d'approche jusqu'au Lobhorner, traversée de l'arête E à W - 12 longueurs en 4C. Maîtrise de l'escalade et rappel requis.

Inscription: Inscription via le site. Coût: cabane et transport. dès le 17.07.2024 avant le 15.08.2024 Limité à 5 participants

non

Dénivelé +400m (depuis la Cabane), marche d'approche.

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



## **18.08 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. dès le 11.07.2024 avant le 11.08.2024 Limité à 9 participants

oui

Dénivelé: +1050m/-1050m

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



## **23.08-25.08 Erstfeldertal**

**PD**

Magnifique randonnée de 3 jours dans la région du Spannort, On partira de Intschi ( Canton de URI ) pour rallier la Leutschachhütte puis la Krotenhütte 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, ne pas être sujet au vertige). 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. 250.- CHF/pers. nuitées et transports inclus (1/2 tarif CFF) dès le 01.07.2024 avant le 31.07.2024 Limité à 5 participants oui

T2 Leutschachhütte Dénivelé +850m/5 km T4+ Krotenhutte Dénivelé +400M/-700M/5km T2 Erstfeld Dénivelé +150m/-1600m/9km

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



## **31.08 Tour de l'arête de l'Argentine - 2046 m**

**PD**

Un grand classique des Alpes vaudoises, pour admirer les magnifiques vues, profiter des pâturages pour les pauses, savourer les framboises qui seront bien mûres et une excellente tarte en fin de parcours à Solalex. Accessible à tous, malgré quelques passages délicats à la descente, assurés par des cordes.

Inscription: Inscription via le site. Coût transport: env. 50.- CHF/pers. dès le 24.07.2024 avant le 24.08.2024 Limité à 10 participants oui

Dénivelé: +/-985m

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

# Les courses - Section



## **31.08 Le Pleureur - 3704 m, Arête SW**

**PD**

Longue randonnée alpine dans un cadre très sauvage et splendide. Demande une très bonne condition physique et le pied sûr. Sujets au vertige, s'abstenir.

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport. dès le 31.07.2024 avant le 20.08.2024 Limité à 5 participants

oui

Dénivelé +2000m/-2000m

*Chef de course: Aurélien Alétru (079 897 33 88)*



## **31.08 Arête des Verraux - 1941 m**

**PD**

Jolie traversée d'arête, assez effilée et longue de plus de 2 km, entre le col de Jaman et le col de Pierra Perchia.

Inscription: Inscription via le site. Coût: env. 50.- CHF/pers. Nombre de participants selon les chefs de cordée dès le 31.07.2024 avant le 15.08.2024

non

Difficulté PD 3a Dénivelé +1250m - 1350m , 9 heures Nombre de participants selon les chefs de cordée

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

*Adjoint: Manuel Staunovo (079 276 41 86)*



## **31.08-01.09 Lagginhorn - 4010 m**

**PD**

Le Lagginhorn dresse sa crête rocheuse de deux kilomètres en léger arc de cercle du S au N entre le Lagginjoch et le Fletschjoch. Vu de Saas-Fee, il domine indéniablement le trio qu'il compose avec le Fletschhorn et le Weissmies.

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport + nuitée en 1/2 pension à la Weissmishutte env. 73.- CHF/pers. dès le 31.07.2024 avant le 20.08.2024 Limité à 5 participants

Non

Jour 1: de Saas Grund - Weissmieshütte; 3,5 heures; dénivelé +1200m. Difficulté T2.

Jour 2: 7 heures, dénivelé +1280m / -1500m.

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

# Les courses - Section



## **05.09 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. dès le 05.08.2024 avant le 25.08.2024 Limité à 8 participants

non

Dénivelé :+300m / -300m

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

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



## **06.09-08.09 Sparrhoru 3020 m, Cabane Oberaletsch 2640 m AD Riederalp (traversée)**

Très belle randonnées dans la région d'Aletsch avec un sommet de (3020 m). Vous découvrez des paysages époustouflants avec un caractère alpin et un brin himalayen. Cette sortie demande une bonne forme, le pied sûr et de l'endurance. dénivelé et durée: Jour 1: +930m/ -930 m; 5h de marche. Jour 2: +1100m / -502m, 5h de marche. Jour 3: +1'100m / -1600m.

Inscription: Inscription via le site. Hébergement en auberge et cabane. Coût: env. 250.- CHF/pers. (si 1/2 tarif) dès le 24.07.2024 avant le 15.08.2024 Limité à 7 participants  
oui

Dénivelé: Jour 1: +930m / -930. Jour 2: +1100m / -500m. Jour 3: +100m / -1650m

*Chef de course: Elsbeth Koehli (+41 79 750 96 01)*

# Les courses - Section



## **08.09 Balade avec la commission de l'environnement du CAS La Dôle** **F**

Une sortie qui se veut ludique autour du sujet "Les activités dans les montagnes et leurs conséquences sur l'environnement". RDV à la gare de Nyon à 7h22 ou de La Givrine à 8h05 ou à la cabane de Rocherfort 9h30. Itinéraire : 4-5h de balade dans le Jura et à midi on grillera des cervelas. Enfants bienvenus.

Inscription: Inscription via le site. Coût : trajet en Tp + fondue. dès le 08.08.2024 avant le 28.08.2024

oui

Dénivelé : 300/400 m

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

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



## **22.09 Becs Noirs - 2707 m, Arête N** **AD**

Course dans la région du Grand-St-Bernard mélangeant longueurs d'escalade (max. 5b) et arête "alpine".

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport. Limité en fonction des lers de cordée dès le 01.08.2024 avant le 31.08.2024

non

Durée totale: 1h d'approche, 4-5h dans la voie, 1h de descente.

*Chef de course: Mégane Boscardin (+41 79 442 93 99)*

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



## **29.09 Sortie VTT autour du Crêt de la Neuve** **PD**

Jolie sortie dans le Jura vaudois avec de jolies sections de single trail ludiques. Environ 30 km; dénivelé +1200m. Niveau physique requis 2/4 (moyen). Niveau technique requis: 2/4 (moyen).

Inscription: Inscription via le site. dès le 29.08.2024 avant le 18.09.2024 Limité à 6 participants

non

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

## Les courses - Section



### **05.10 Le Luisin - 2786 m, Arête de la Golette**

**AD**

Longue et belle course d'arête (AD-) sur un gneiss solide que les couleurs de l'automne vont sublimer. Bonne condition physique exigée.

Inscription: Inscription via le site. Coût: transport. dès le 04.09.2024 avant le 24.09.2024

oui

Nombre de participant dépend du nombre de premier de cordée (cordées de 2).

*Chef de course: Aurélien Alétru (079 897 33 88)*



### **05.10 Aiguilles de Baulmes - Petite arête**

**PD**

Longue voie d'escalade en 7 longueurs sur la petite arête des Aiguilles de Baulmes, 5b max.

Inscription: Inscription via le site. dès le 05.09.2024 avant le 28.09.2024 Limité à 6 participants

non

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

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

# Les courses - Alpfam



## **16.06 Balade à la découverte de la cabane Rochefort F**

Une randonnée facile pour lancer la saison et échauffer les jambes des petits et des grands RDV à La Givrine à 10h (accès en voiture, parking payant / train depuis Nyon)  
Itinéraire : La Givrine - Cabane Rochefort (nous y prendrons le picnic apporté, possibilité de goûter à la soupe de la cabane et acheter des boissons) - La Givrine.

Inscription: Oui dès le 06.05.2024 avant le 16.06.2024

Non

4-5 h de marche tranquille au total, dénivelé 200m, retour au plus tard à 16h

*Chef de course: Eva Gori (gori.eva@gmail.com; +41 79 250 31 24)*

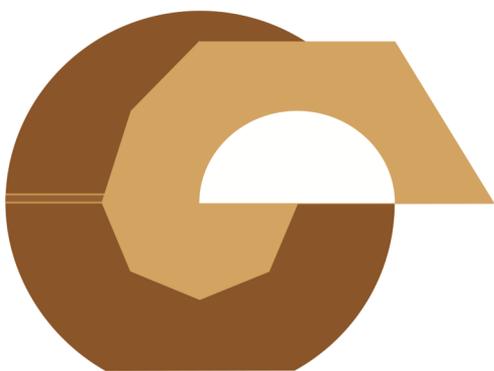


## **20.07-21.07 Randonnée avec nuitée au refuge de Bonavau F**

Premier jour, montée au refuge de Bonavau où nous passerons la nuit. 2ème jour: randonnée en passant par la passerelle belle étoile (T2) et retour sur le parking au Grand Paradis, Champéry. J1 : +510m, 3.3km, env. 1h30 ; J2 : +100/-510m, 5.3km, env. 1h40

Inscription: dès le 01.05.2025 avant le 06.07.2024

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



Chabloz, Chiovini  
et Associés Sàrl

1183 Bursins  
021 824 15 47  
info@pikbois.ch

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

**Isolant éco-responsable**

**isofloc**

# Les courses - Jeudistes



## **04.07 Circuit de Unterbäch à Eischoll**

**PD**

### **via pont suspendu et bisses**

Près de Rarogne: De Unterbäch à Eischoll via le pont suspendu Milibach, retour le long des bisses Eischler et Meigger (variante JA avec Werner)

Inscription: dès le 04.06.2024 avant le 01.07.2024 Limité à 20 participants

4 1/2 h. +600/-300m

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



## **11.07 La Pierreuse**

**PD**

De la gare des Granges-Gérignoz montée le long de la Gérine pour arriver sur le site de la Pierreuse au pied de la Gummfluh. Retour à Château d'Oex par le pont Turrian

Inscription: dès le 25.06.2024 avant le 08.07.2024 Limité à 12 participants

5h15 + 900m/-930m

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



## **18.07 Lac d'Emosson - La Creusaz**

**AD**

Départ Lac d'Emosson (1930m), Fenestral (1800m), Col de Fenestral (2450m), Emaney (1850m), La Creusa (1780m). Aller train/bus, retour cabine/train

Inscription: dès le 06.06.2024 avant le 04.07.2024 Limité à 10 participants

5h30 11.5km, +960/-1150

*Chef de course: Pierre Joye (pierre\_joye@hotmail.com; +41 77 531 85 75)*



## **18.07 Les Cluds - gorges de la Poëta-Raisse - Môtiers NE**

**F**

Rando

Inscription: dès le 18.06.2024 avant le 15.07.2024 Limité à 12 participants

5 h +400/-500m

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

# Les courses - Jeudistes



## **29.07-01.08 Tour du lac de Brienz en 4 jours (JA) PD**

J1 Le chemin suivant la via Jacobi se défile sur le versant ensoleillé au-dessus du lac offre un paysage d'une beauté exceptionnelle. En J2 Rando - Visite du musée en plein air Balenberg. Puis J3 et J4 trois cascades toutes différentes les unes des autres en sont les points forts ainsi que la couleur incroyable du lac et un château de contes de fées. Coût total estimé à 360.-

Inscription: dès le 01.06.2024 avant le 30.06.2024 Limité à 8 participants  
J1 4h30 +/-520m 15kmJ2 5-6h ~6-8kmJ3 4h +/-320m 12kmJ4 4h +/-390m 13km  
*Chef de course: Albert Rusterholz (albert.rusterholz@bluewin.ch; 022 367 16 04)*



## **01.08 Mont Vuarat PD**

Balade autour du Mont Vuarat. Départ Attalens (FR) et arrivée Jongny (VD)

Inscription: dès le 02.07.2024 avant le 29.07.2024 Limité à 12 participants  
4h +/- 400m

*Chef de course: Anny Beutler (abeutler@netplus.ch; 022 364 37 73)*



## **08.08 Sentier des bouquetins - Dixence AD**

Du barrage de la Grande-Dixence montée au col des Roux (2803m) en passant par la cabane de Prafleuri. Après être redescendus au bord du lac des Dix, la balade se termine par une série de tunnels et une promenade sur le couronnement du mur, le tout par un chemin didactique.

Inscription: dès le 09.07.2024 avant le 05.08.2024 Limité à 15 participants  
+600/-600m

*Chef de course: Christian Morard (c.e.morard@bluewin.ch; +41 78 848 26 35)*



## **15.08 Trois Cols au départ du Col du Pillon PD**

Bucolique traversée au départ du Col du Pillon vers Gsteig. Nous franchirons trois cols et nous basculerons dans le Berner Oberland.

Inscription: dès le 16.07.2024 avant le 12.08.2024 Limité à 10 participants  
+850m/-1200m 15 km env. 5h30

*Chef de course: Elsbeth Koehli (e.koehli@sunrise.ch; +41 79 750 96 01)*

# Les courses - Jeudistes



## **22.08 Arrête de Berroi**

**PD**

Depuis Barme (Champéry) montée au col de Cou, la Berthe et le col de Bretolet puis descente sur Luibronne et Barme.

Inscription: dès le 23.07.2024 avant le 19.08.2024 Limité à 9 participants

4h +640m/-640m

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



## **22.08 Fionnay - Col du Bec d'Aigle - Lac de Louvie - FionnayAD**

Départ du village de Fionnay, montée par le col du Dà, col du Bec d'Aigle. Au sommet du col, il est préférable de ne pas avoir le vertige et d'avoir le pied montagnard. Lors de la descente la vue est grandiose. Retour à Fionnay.

Inscription: dès le 18.07.2024 avant le 15.08.2024 Limité à 9 participants

6h+1078/ -1078m

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



## **29.08 Lac de Soi**

**AD**

Une ascension exigeante sur les hauteurs de Champéry

Inscription: dès le 30.07.2024 avant le 26.08.2024 Limité à 9 participants

+/- 1155m 6h30 13km

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



## **29.08 Cabane de Prarochet**

**PD**

Itinéraire nord depuis le col du Sanetsch

Inscription: dès le 30.07.2024 avant le 26.08.2024 Limité à 12 participants

+/- 360m 3h 10 km

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

# Les courses - Jeudistes



## **05.09-06.09 Vallon de Réchy**

**M**

J1 Crêt-du-Midi par le lac le Louché, cabane des Becs de Bosson, J2 Becs de Bosson à Grimentz

Inscription: dès le 18.07.2024 avant le 15.08.2024 Limité à 6 participants

J1 5h + 800m J2 3,5h - 850m

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



## **05.09 Région Mürren**

**PD**

Ballade panoramique en face des 3 grands et quelques autres. Version A et JA avec au retour découverte des fantastiques cascades glaciaires du Trümmelbach à l'intérieur de la montagne, +/-100m. Coût : carte Journalière + ~20.- Chef de course adjoint (A) : Werner Burri

Inscription: dès le 06.08.2024 avant le 02.09.2024 Limité à 20 participants

A 3h +510/-320m 6km JA 2h30 +390/-220m 6km

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



## **11.09-13.09 Gantrisch**

**AD**

Plusieurs sommets à choix : Osche, Bürgle, Gantrisch, Nüenenflue, Schüpfe flue. 2 nuits à la Gantrischhütte avec demi-pension. Prix : 190.- fr. + transport et boissons.

Inscription: dès le 23.07.2024 avant le 20.08.2024 Limité à 8 participants

Entre 700 et 1000m/j marche 5-6h/j

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



## **12.09 Avenches**

**F**

Boucle en passant par Oleyres et Donatyre et visite des ruines. 4h +/- 300m 15 km

Inscription: dès le 09.09.2024 avant le 09.09.2024

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

# Les courses - Jeudistes



## **19.09 Circuit sur le Weissenstein près de Soleure PD**

Circuit sur le Weissenstein près de Soleure, via Balmberg et Röti (1395m), avec variante JA avec Werner

Inscription: dès le 20.08.2024 avant le 16.09.2024 Limité à 20 participants

4 h +/- 400m

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



## **19.09 Ferret - Lacs de Fenêtre - Fenêtre de Ferret - Ferret AD**

Départ depuis Ferret, avec un début de randonnée assez tranquille jusqu' au Arts Dessus, après ça monte et ça ne s' arrêtera plus jusqu' au lacs de Fenêtre. Depuis les lacs , 50 min de grimpe jusqu' à la fenêtre de Ferret. Retour à Ferret.

Inscription: dès le 14.08.2024 avant le 11.09.2024 Limité à 9 participants

6h+990/-990m

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



## **26.09 Lac de Gruyère F**

De Rossens à Hauteville, en longeant le Lac de Gruyère

Inscription: dès le 27.08.2024 avant le 23.09.2024 Limité à 20 participants

12Km - +/-400m

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



## **02.10-05.10 Tessin PD**

Visite des villages Melide, Arzo, visite du musée des fossiles Botta, rando Monte Giorgio, Vallée di Muggio (nuits en hôtel). Temps de marche/déniv : j1: 4h, j2: 4h30, +/-400m p.j

Inscription: dès le 05.07.2024 avant le 02.08.2024 Limité à 10 participants

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

# Les courses - Jeudistes



## **03.10 Tour du lac de Montsalvan**

**F**

Départ de Motellon

Inscription: dès le 03.09.2024 avant le 30.09.2024 Limité à 15 participants

10 km 3h +/-360m

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



## **10.10 Allières - Rossinière**

**PD**

Notre lieu de départ c'est Allières dans le bucolique vallon de l'Hongrin. Le début se fera sur la route historique des Armaillis. Un halte à l'auberge "Croix de Fer" s'impose. L'itinéraire nous amènera par les flancs de la Dent de Corjon vers le Lac du Vernex jusqu'à Rossinière.

Inscription: dès le 05.09.2024 avant le 03.10.2024 Limité à 10 participants

+850m/-960 14 km 5h

*Chef de course: Elsbeth Koehli (e.koehli@sunrise.ch; +41 79 750 96 01)*



## **17.10 Croix de Châtel 1432 m (Jura)**

**PD**

Dép Le Pont (1008m) par L'Abbaye - Les Croisettes - Croix de Châtel (1432m) descente sur Combe de la Neige - Petra Félix - Le Pont

Inscription: dès le 17.09.2024 avant le 14.10.2024 Limité à 12 participants

5h00 +449m/-449m

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



## **24.10 Balade en Franches-Montagnes**

**F**

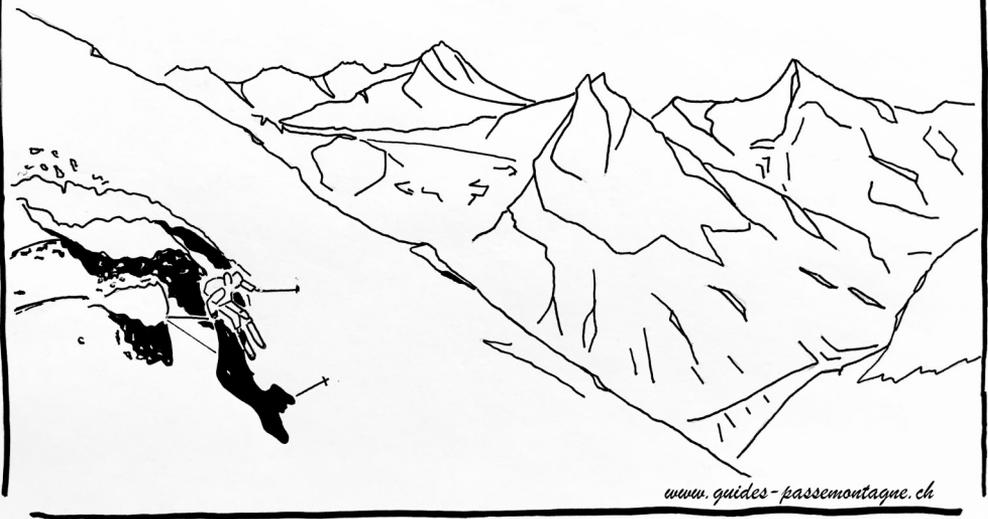
Du "Pré Petitjean" à Glovelier en passant par la Combe Tabeillon. 4h + 50/-400m 15,5 km

Inscription: dès le 14.10.2024 avant le 21.10.2024

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

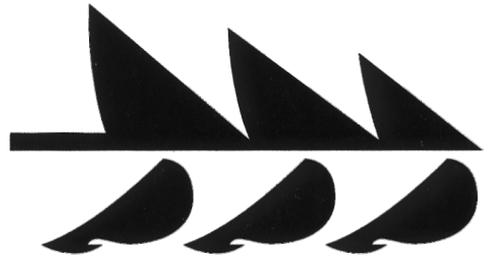
*Adjoint: Madeleine Serex (mserex@bluewin.ch; 022 361 20 74)*

  
**GUIDES**  
PASSE MONTAGNE



*www.guides-passemontagne.ch*

**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

# Souvenirs partagés



## 2024.01.20-21 Sortie hors piste et rando région Arolla

Le week-end à Evolène a été tellement intense qu'il est difficile de le résumer en quelques lignes... ! Météo froide mais magnifique, neige fraîche à gogo, pistes et hors piste impeccables, moral des troupes comme la météo, splendide ! Mais tellement désolés pour les blessés et accidentés auquel-le-s nous souhaitons une bonne convalescence et un prompt rétablissement...

Les organisateurs ont beaucoup travaillé pour nous concocter deux journées riches en émotions et en magnifiques sorties ! Tous les niveaux y ont trouvé leur compte, moi y compris et ce n'est pas peu dire... ! L'apéro était digne d'un buffet de la Rome antique et la raclette tout simplement merveilleuse ! Une organisation impeccable dans un magnifique chalet plein de charme. Un immense merci à Roland, Lydia et sa joyeuse équipe ! Nous nous inscrivons déjà pour l'année 2025 !!

*Paola Fragnière*

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



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

*meeting point*  
mymp.ch

**LOCATION SKI, SNOWBOARD ET RAQUETTE / SERVICE ET ENTRETIEN**

**VELO / REPARATIONS TOUTES MARQUES**

**EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES VELO**

**SPECIALISTE UNIHOCKEY**

# Souvenirs partagés



**07.02.2024 Monts Telliers**

**Ski de randonnée**

Chef de course : Roland Meyer, son adjoint Mathys Lehman  
Sylvette Pezet, Marianne Stäubli, Denis Cherix, Annie Brechon, Alain Michaud,  
Angiolo Rolli, Benjamin Admont, Lydia Meyer, Renata Pisanova



Ce jeudi, très tôt le matin, 11 clubistes se sont retrouvés pour cette sortie, initialement prévue pour l'Aiguille Verte du Chinailon, mais heureusement changée pour les Monts Telliers, grâce à la prévoyance du chef de course, Roland Meyer et son adjoint, Mathys Lehmann.

Après un trajet plutôt agréable et convivial en bus du club et en voiture supplémentaire, en connaissant les participants, surtout les Jeudistes traditionnels mais également quelques nouveaux arrivés il fallait, avant de nous lancer, tenir une réunion de stratégie chez « Napoleon » pour planifier l'assaut. Encore plus motivés et fortifiés, il était temps de mettre les peaux au parking du tunnel du Grand St. Bernard. L'avantage d'un jeudi est qu'il n'y a pas trop de monde.

À côté de la Gendarmerie, qui a également profité de la neige sur le parcours de formation pour conducteurs. Contrairement à eux, nous avons vite gagné en altitude, sous un soleil encore timide et avec une température somme toute pas trop froide. Notre parcours était varié, grâce à la neige bien bétonnée et des petits challenges comme p.ex. la traversée de la rivière au début du tour, où il fallait se lancer à grands pas sur des pierres glacées tout en gérant avec les skis dans les

# Souvenirs partagés



mains - une belle réussite grâce à la collaboration de l'équipe. Peu après il fallait mettre les couteaux, l'équipement essentiel de cette course. Après une montée déjà un peu raide au rythme bien équilibré et adapté au groupe par les chefs de course, on a eu pas mal de possibilités pour bien pratiquer les conversions, toujours accompagnées par le son grattant de couteaux sur la neige ferme et dure.

Après une petite pause reposante et méritée, il était temps pour la partie finale, toujours un peu raide, jusqu'au dépôt des skis. Il ne restait plus que quelques mètres aériens sur l'arête jusqu'au sommet, grandement mérité avec une vue imposante et bien ensoleillée. Et comme c'est souvent le cas en altitude, un petit vent se levait au sommet: ce dernier a coupé net la pause et a fait que la préparation de la descente était amorcée.

Comme prévu durant l'ascension, l'état de la neige ne nous a pas déçus non plus à la descente. Comme les Inuits, nous avons également rencontré les 17 différentes formes et états de la neige, dans toute sa splendeur.

Il y avait de tout, partout, même deux centimètres de poudreuse et surtout les 16 autres degrés de dureté, bien inclus le « béton de chez béton ». Un grand plaisir partagé parmi les membres et participants du groupe expérimenté et une belle descente variée, toujours dans la bonne ambiance et dans un excellent esprit d'équipe. Motivés et encouragés par l'énergie des Jeudistes, nous avons même sauté le pique-nique initialement prévu pour nous retrouver peu après à nouveau sur le parking, sous un ciel plutôt gris ce coup-ci.



Évidemment et avec un plaisir partagé, il fallait respecter la tradition du «débriefting» avec un pot hydratant, toujours chez « Napoléon », pour résumer cette belle course, le trajet bien choisi et guidés par Roland et Mathys.

Et pour l'auteur (membre aspirant) que vous lisez, cela était une splendide expérience de pouvoir participer à ce tour, organisé de manière formidable et parfaitement maîtrisée pour le groupe, permettant ainsi de vivre le partage, de l'expérience inoubliable et de la grande amitié qui lie les Jeudistes.

*Gösta Feige*

# Souvenirs partagés



**24.02.2024 - Col de Drôme / Pointe des Trois Lacs**

**Ski de randonnée**

Chef de course Aurélien Alétru. Adjoints : Pierre Mischler et Thierry Valet  
Giacomo Bezzi, Valerio Parisi, Amandine Fasel, Sacha Widmayer, Maxime Juillerat, Gösta Feige

Départ tôt, surtout pour un samedi, le groupe s'est réuni au parking des Morettes pour prendre le bus organisé et maîtrisé par Pierre pour se rendre en direction de la région du Grand St. Bernard.

Vu les conditions météo, le chef de course Aurélien Alétru et ses adjoints Pierre Mischler et Thierry Valet ont décidé de s'orienter plutôt vers le Col de Drôme, au lieu du Beaufort initialement prévu, une décision largement appréciée par le groupe au « briefing » chez Napoleon. C'était à prévoir pour un samedi, il y avait pas mal de monde au parking du Grand St. Bernard, devant un décor morbide de la station de ski abandonnée, où il fallait se joindre à la caravane de skieurs hyper motivés, dans la neige plutôt fraîche.

Parfaitement guidés par le chef et ses adjoints, le groupe a vite atteint la Combe du Drôme et ce pendant que la plupart des autres alpinistes se sont orientés vers le classique, les Monts Telliers. Déjà cette première montée assez raide a donné bon nombre de possibilités de perfectionner les conversions dans la neige fraîche et abondante, surtout bien maîtrisées par les participants très sportifs profitant de cette course pour leur préparation à la Grande Patrouille des Glaciers. Bien arrivés au col, il fallait après tout se dépêcher pour profiter de la vue sous la brume, avant de se lancer dans la descente sur poudreuse. Au grand plaisir surtout pour



Valerio (avec son split-board, en dédommagement des grands efforts nécessaires pour avoir affronté les traces profondes à la montée. Vu la grande motivation, l'esprit de groupe, la qualité de la neige et le plaisir de partager cette belle journée, on a fini par décider de nous attaquer encore à la Pointe de Trois Lacs. Donc, après une petite pause en profitant d'adapter nos vêtements, repeutage pour environ 350 m de dénivellation vers la Pointe de Trois Lacs. L'auteur (membre aspirant) ne veut pas manquer de remercier encore une fois, surtout Pierre et Thierry pour leur

# Souvenirs partagés



patience et leur soutien, dans la partie raide et fatigante, leurs paroles encourageantes, voire même avoir entamé des chansons en franco-italien, pour ce participant à bout de souffle, se battant avec les conversions (et la préparation mentale avant chacune). Même si le soleil nous a déjà quittés à l'arrivée au sommet sous un ciel plutôt gris, on a pu profiter de cette grandiose et spectaculaire vue du haut de ce deuxième sommet, avant de nous lancer, avec le plus grand plaisir, tout au long des quelques 900m de descente, sur une neige très agréable et assez poudreuse, avant de rejoindre notre point de départ. Une boisson rafraîchissante nous a permis de récapituler nos expériences intenses et inoubliables de cette superbe journée, dans un groupe de participants bien composé et vraiment très sympathiques, non sans oublier de remercier le chef de course et ses adjoints.

*Gösta Feige*



# Souvenirs partagés



**02-03.03.2024 Fromattgrat 2170 m**

**Sortie raquettes**

Chef de course : Thierry Valet

Participant-e-s : Nicole, Catherine, Martin, Afsaneh, Muriel, Roland, Christian, Patricia, Laura

Les Grands Tétrras du Fromattgrat observent des chanteurs en raquettes sans les déranger.



L'épisode s'est reproduit le week-end des 2-3 mars 2024 à une altitude entre 1800 et 2171 mètres. Les oiseaux, revêtus de leur plumage blanc d'hiver, se sont régalés des moments de bonheur samedi en observant une dizaine d'humains du CAS La Dôle sur leurs raquettes à neige et en écoutant leurs chants paradisiaques. Ils ont également eu la chance d'assister à deux événements très rares et peu documentés dans la littérature de la faune des Alpes : le premier s'est déroulé pendant la journée, avec la marche furtive et en zigzag d'un membre équipé d'un grand tuyau, observant en permanence et vêtu d'un manteau gris-blanc (dont le but reste inconnu); le deuxième, plus tard en soirée, lorsque le groupe de Suisse romande a fait chanter les Suisses alémaniques et tessinois qui partageaient le nid au Fromathütte avec eux - la meilleure performance de "Azzurro" jamais écoutée par des Grands Tétrras dans le canton de Berne.

Le dimanche, depuis leurs trous chauds dans la neige à l'abri des fortes rafales, les tétras ont pu observer le groupe compact et uni atteindre le sommet du Fromattgrat à 2171 mètres, puis redescendre tranquillement vers la vallée pour rejoindre leurs pairs. Grâce à leurs silence, patience et discrétion, les tétras n'ont pas effrayé les humains qui ignoraient être observés et n'ont pas gaspillé leur énergie (sauf quand les aigles - toujours les mêmes exhibitionnistes - les ont surexcités).

*Laura Bianchi*



# Souvenirs partagés



**08-09.03.2024 – Hospice du Grand Saint Bernard**

**Ski de randonnée**

Chefs de course : Bernard Jeangros / Pierre Hanhart

Participant(e)s : Eva Gori, Rolf Russ, Yves Thévoz, Isabelle Jeangros, Raphaël Liand, Jean-Yves Gautheron, Elisa Peter, Jérôme Humbert, Guillaume Boissel, Malwenn Gouy

Rendez-vous au café de Liddes ce vendredi matin pour le briefing de la journée. Bien que la météo soit plutôt belle dans la vallée, nous voyons bien que les nuages commencent à s'amasser sur les sommets... mais pas de quoi nous décourager et nous partons pour le parking du Super Saint Bernard, quelques kilomètres plus haut.

Arrivés au parking, le vent souffle déjà fort. Nous nous dépêchons de coller les peaux, et c'est parti ! La montée est régulière, nous suivons la route enneigée qui mène au fameux Col du Grand Saint Bernard où se trouve l'Hospice.

Progressivement les conditions se dégradent : la visibilité diminue, il fait froid et le vent continue à souffler, de quoi nous motiver pour monter rapidement. Finalement après 2h, nous voyons l'Hospice apparaître en haut d'une petite combe, plus que quelques mètres et nous voilà arrivés !



Après un bon thé chaud et le pique-nique avalé, une partie du groupe repart vers le Mont Fourchon. Les conditions ne sont pas bonnes et il ne sera pas possible de monter au sommet, mais l'expérience de passer à ski dans le tunnel valait le détour ! Pendant ce temps, le reste du groupe a pu profiter de la quiétude de l'Hospice pour se reposer.



Une fois tous à nouveau réunis, ce fut l'heure de l'apéro, mais aussi et surtout du Jass ! Une première pour Guillaume et moi, un grand merci aux habitués qui ont pris le temps de nous expliquer les nombreuses règles !

Le lendemain matin, la météo ne s'améliore pas, bien au contraire. Dans ces conditions, on comprend

# Souvenirs partagés



tout l'intérêt d'avoir l'Hospice situé sur ce Col ! L'objectif de la traversée jusqu'à la Combe de l'A doit être abandonné, et nous nous préparons à redescendre par le chemin emprunté la veille. Les bourrasques de vent continuent, et la visibilité est quasi nulle. Après avoir failli perdre une partie du groupe (et un ski !) dans la poudreuse et le brouillard, quelques piquets orange nous permettent heureusement de trouver notre chemin.

Comme la descente a pris bien moins de temps que prévu, nous avons fait une petite halte à Martigny pour visiter la très belle exposition « Anker et l'enfance » à la Fondation Gianadda. Probablement pas le type de programme habituel d'une sortie avec le Club, mais il faut savoir écouter la montagne !

Au final, pas de chance avec la météo, mais malgré tout une belle sortie en très bonne compagnie. Il faudra y revenir pour profiter de la vue depuis le Col et de la longue descente de la Combe de l'A !

*Malwenn Gouy*



# Souvenirs partagés

## Ski de randonnée

22 mars 2024 – Le Dolent

Chef de course : Florian Zürcher  
Participants : Marc Fromentin, Pascal Imfeld,  
Olivier Andrey, Mircea Munteanu

La course au Dolent avait attiré l'attention des adeptes de longues courses lors de la parution du programme. Après de multiples sorties à ski cet hiver, nous voilà prêts.

Vu le départ très matinal, Florian nous avait proposé de passer la nuit à la Fouly,. Nous nous sommes donc donné rendez-vous au Gîte de la Fouly pour y partager un repas et passer la nuit. Adresse à recommander: une patronne franche et amicale, de bons repas et des locaux tout neufs.



Après un petit déjeuner vite avalé, nous traversons le village encore endormi avant de chausser nos skis juste à la sortie, il est 5h45. Nous attaquons la Combe des Fonds avec une belle énergie, et très rapidement les premières lueurs remplacent nos frontales. Nous apercevons d'autres randonneurs au loin, il fait relativement chaud, sommes-nous partis trop tard? La question nous traverse l'esprit un instant.

Nous atteignons le Petit Col Ferret (2500m) à 7h30, le temps est couvert mais la visibilité est bonne. Les conditions de neige nous permettent de contourner le Sud de la Pointe Allobrogia à ski, mais la forte pente et les falaises en contrebas appellent à une grande concentration. Il faut savoir que cet endroit, très souvent gelé, se traverse le plus fréquemment crampons aux pieds.



Nous apercevons à présent le sommet, encore lointain. Le rythme est toujours bon, mais nous commençons à ressentir l'altitude. Nous avons avalé les derniers 800m en 2h, mais clairement pas de quoi impressionner une équipe s'entraînant pour la PdG que nous avons vu poindre au loin, fondre sur nous, nous dépasser et disparaître en quelques minutes. Les derniers 500m jusqu'au sommet sont plus laborieux, entre la fatigue et la partie finale s'effectuant à pied, nous avons bien ralenti. Nous atteignons le sommet (3819m), où sied une des sept Madones du massif du Mont Blanc, à 11h45 après 6h de

# Souvenirs partagés



montée et 2200m de dénivelé. Les voiles nuageux ont à présent laissé place à un soleil radieux. Peu habitué à la région, nous contemplons ce panorama depuis un angle inhabituel et perdons quelque peu nos repères géographiques.

L'amorce de la descente sur l'arête cornichée et quelques pas de désescalade appellent à nouveau notre concentration avant de retrouver nos skis en contrebas et attaquer quelques courbes.

Nous avons une certaine crainte sur la qualité de la neige pour la suite. Que sera devenue la neige soufflée, et la neige à la texture de sable ou sel que nous avons brassée à la montée une fois ramollie au soleil ?

Finalement, l'apparition tardive du soleil a été bénéfique et retardé l'alourdissement du manteau. On pourrait même dire que cette descente nous a « déçus en bien » et offert de belles conditions jusqu'à la Fouly que nous atteignons à 13h45 après 8h de course.

Nous partageons un dernier verre sur une terrasse de la Fouly, si fatigués que la traditionnelle bière de fin de course est remplacée par un Rivella... le temps de lancer la discussion autour de la haute route uranaise qui se profile déjà pour la plupart d'entre nous.

Un grand merci à Florian d'avoir programmé cette magnifique course, et d'avoir conduit le groupe tout au long de cette longue journée.

*Olivier Andrey*



# Souvenirs partagés



**1-5.04.2024 - Haute-Route Uranaise**

**Ski de randonnée**

D'Uranaise prévue à la base, notre Haute-Route est devenue Grisonne... la faute à une tempête de Foehn nécessitant une importante bataille de méninges de notre guide Jonas et de notre dévoué organisateur et chef de course Florian. Cette Haute-Route a commencé pour eux bien avant que nous chaussons les skis. Déjà un grand merci pour toute la gestion en amont.

Jour d'avant

Et donc c'est la 1<sup>ère</sup> épopée à travers la suisse. Difficile de faire plus loin entre la Côte Vaudoise et les tréfonds des Grisons. Nous, c'est-à-dire, Noémie, Olivier, Filip, Florian, Jonas et votre serviteur embarqués dans une épopée ferroviaire confortable jusqu'à Scuol où nous retrouvons Pascal qui a choisi un itinéraire différent. Nous sommes accueillis par un ciel neigeux et venteux que nous traversons au pas de course pour nous réfugier à l'accueillante auberge de jeunesse du coin.



Jour 1

Réveil pas trop matinal car nous prenons les remontées mécaniques pour retrouver une quantité de neige suffisante pour nos spatules. Mise en jambes sur quelques descentes. Florian en profite pour goûter instantanément la neige dans une première incursion hors-piste dans une neige cartonnée à souhait... tout ceux qui l'avaient suivi tentent de faire bonne figure en revenant sagement sur la piste damée, ni vu, ni connu. Finalement la dernière installation n'en finissant pas de devoir ouvrir, nous chaussons les peaux pour notre destination du jour, la Jantalhütte. Montée, descente, montée, descente, montée, descente... 1150m de D+ et 1430 de D-. L'équipe est en forme, le rythme élevé, le ton est donné pour les jours qui vont suivre. Relâche à la cabane sur le versant autrichien, apéro, sieste et nuit sans histoire dans cette cabane confortable pour ne pas dire carrément luxueuse en comparaison helvétique.



# Souvenirs partagés



## Jour 2

Progressivement le réveil s'avance pour profiter des conditions fraîches du matin. Notre but du jour est la Wiesbadener Hütte, toujours en Autriche. Le rythme toujours élevé nous emmène en direction du Gems Spitz (3106m) dans une visibilité plutôt moyenne, votre narrateur peu habitué à crapahuter sur les arêtes et déjà bien rincé fait l'impasse sur le dernier tronçon malgré le soutien sans faille de Florian. On rehausse les skis pour une belle descente sur le glacier de Jamtalferner puis recollons les peaux pour aborder la dernière (mais avant- dernière) difficulté du jour, la Tiroler Scharte où le groupe arrive en 2 parties, les costauds sous la conduite de Jonas et le boulet du jour (moi) avec Florian. On s'habille en vitesse pour quitter ce spot bien ventilé pour une belle descente. A l'altitude 2611 et avec la cabane à portée de vue, Jonas propose de se refaire un « talus » en plus, proposition que votre scribe décline et que tous acceptent. On se retrouvera plus tard, certains avec 1700m de D+ dans les jambes et un peu moins pour moi.



## Jour 3

Big Day, c'est aujourd'hui qu'on attaque le fameux Piz Buin. Votre serviteur était persuadé que cette montagne devait être un obscur sommet Népalais au minimum, mais non c'est bien une « colline » des Grisons qui fait porter son nom à la crème solaire hors de prix. Quelques cordées nous ont devancées au départ, mais Jonas imprime un rythme soutenu. On sent bien derrière lui que l'idée d'emmêler les ficelles dans la partie pédestre de l'escalade du Buin ne l'enchanté pas trop. Du coup y a pas grand monde qui parle dans la longue montée sur le Ochsentaler Gletscher. Dépose des skis et encordage de la troupe. C'est parti pour un peu de crapahutage entre neige et cailloux jusqu'au sommet du Piz Buin (3312m). Tout le monde arrive en haut, yc l'auteur de ces lignes qui multiplie par 2 en 1 jour son expérience d'alpiniste. Heureusement la forme est meilleure qu'hier. Photos et congratulations d'usage, désescalade, rechaussage des skis pour une petite descente avant de remettre les peaux pour aborder la montée vers le Egghornlücke. Décision est prise à ce point d'escalader le Silvretthorn (3243m). Crampons, piolets et cordes ressortent du sac pour une 2<sup>ème</sup> partie sans ski ou à nouveau tout le monde parvient au sommet. Nous attend une belle descente avec une visibilité chanceuse sur le Silvrettagletscher en direction de la Silvretthütte, à nouveau en Suisse. La forte affluence en ce printemps enneigé nous impose une nuit dans le local d'hiver ou malgré la température glaciale, nous dormons dans des sacs de couchage Mammüt au doux fumet prévu pour résister à des températures d'au moins -1000 degrés.

# Souvenirs partagés



## Jour 4

Ce dernier jour de Haute Route s'ouvre avec une constante... on part tôt, frontale allumée. Nous sentons que Jonas n'a pas envie de rater le train de 11h00, tellement que finalement on attrapera le train de... 10h00... mais qui peut se targuer cet hiver d'avoir bouclé sa course avec 1h d'avance sur le programme ? Il aura fallu une sacrée équipe de costauds... le temps pour moi de saluer toute cette équipe de « gros bras »... honneur aux dames... Noémie... Pascal, Olivier, Filip, Florian... Bref tout ça pour dire que derrière Jonas, cela ne cause pas beaucoup dans la montée au Verstanclator, via Chremersattel. Grosse pente que nous abordons en ordre dispersé selon les instructions de Jonas pour assurer le coup. Au col, personne ne se sent motivé par la partie alpiniste possible pour l'un des sommets voisins. On enlève les peaux pour profiter d'un créneau sympa de visibilité et c'est parti pour 1600m de descente, et quelle descente... Jonas la qualifiera dans les 10 pires descentes de sa carrière... ça en dit long. Carton, carton, carton... vraiment inskiable. On finit dans une espèce de soupe sous le cagnard ou le mode ski de fond est enclenché en mode turbo pour rejoindre notre impatient taxi convoqué le matin. On saute dans le bus, le chauffeur cause en romanche à la radio, on se croirait à une messe du Vatican entrecoupée de jurons en suisse allemand, voilà pour le côté local. L'équipe dévalise la Coop de Klosters, manque de rater le train pour cause de confusion de gare (merci Filip) et voilà c'est parti pour le long retour, mais aussi un peu fini pour cette Haute Route 2024. Haute en amitié, haute en effort, haute en émotions... un tout grand merci pour cette initiative de Florian, à l'encadrement 5 étoiles de Jonas, à vous autres membres de cette belle aventure pour la belle camaraderie.

Vivement 2025

*Marc*

# Souvenirs partagés



## 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)



Quelle idée saugrenue d'aller randonner dans le Val de Travers avec casque et crampons? C'est ce qu'ont dû se dire bon nombre de personnes inscrites à la course "Glacière de Monlési" organisée par André le 4 avril 2024. Après un agréable voyage en train jusqu'à Couvet où un petit café-croissant est le bienvenu, la petite troupe de 11 Jeudistes s'élançait dans les bois surplombant le village pour cheminer



rapidement dans la première curiosité du jour, la vire aux loups. Taillée dans la molasse, cette goulotte est assez impressionnante et il faut faire attention de ne pas se cogner la tête. Une bonne heure plus tard, la sortie de la forêt nous laisse admirer un paysage typique des fermes et pâturages du Jura. Après quelques petites hésitations et pointages GPS, nous tombons sur cette fameuse glacière de Monlési, camouflée au milieu des bois. Cette cavité est l'une des rares de la chaîne jurassienne à contenir de la glace en permanence (quelque 6000 m<sup>3</sup>). Ce site est protégé depuis 1969 par décret du Conseil d'État neuchâtelois. Après

# Souvenirs partagés



réglage des casques et crampons, un premier groupe descend dans le gouffre pendant que l'autre attaque le pic-nic. La descente est très raide, mais sécurisée par des chaînes puis par une échelle, puis c'est la découverte de magnifique stalagmites et stalactites de glace à l'intérieur de la grotte. Petite déception pour le chef de course et son adjointe car ces formations glaciaires étaient beaucoup moins impressionnantes que lors de la reconnaissance en 2023 (la faute aux grandes chaleurs de cette fin d'hiver). Après la visite du deuxième groupe, nous repartons à travers les bois, puis des pâturages illuminés par de magnifiques jonquilles. Enfin c'est une longue descente assez raide en forêt pour atteindre le village de St.-Sulpice (NE) où nous avons juste le temps de prendre le car postal pour Fleurier, puis le train pour rentrer à Nyon. Un arrêt prolongé à Neuchâtel nous permet (enfin !) de boire un verre en toute amitié.



Participants: Marianne Stäubli, Marie-Antoinette Fasel, Sylvette Pezet, Pierre Cretegnny, Afsaneh Tousi, Roland Capt, Nadine Chevalier, Anny Beutler, Elisabeth Morard et Michèle Jemelin.

*Rapporteur et chef de course: André Stäubli*



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

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

**Agence Versoix**  
Denis Hostettler

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

**la Mobilière**

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

**Raoul Sport**  
Nyon

**Location  
& Vente**

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

## ROCHEFORT

## ARPITETTAZ

Visitez nos cabanes!



Visitez nos cabanes!

1'390 m - coord. 500.720/146.870

1 h à pied de St-Cergue

1/4 h de la place de parc

2'786 m - coord. 618.600/105.560

4 h à pied de Zinal

Tél. cabane 027/ 475 40 28

**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)