

BULLETIN

No 3 / 2025

Club Alpin Suisse
section La Dôle



SECTION LA DÔLE

Glacier de Moiry, sur le chemin du Pigne de la Lé - Photo Ronen Lind



Randonnée, montagne, voyage, conseils et réparations, toujours en détente, chez Cactus Sport.

Lu-Ve 9-19h, Sa 10-17h. 6 Rue du Pont-Neuf à Carouge. 022 300 3001



Remise des textes

pour le prochain bulletin (n° 4/2025 - parution début novembre 2025)

Date limite 18.10.2025



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.

Pour le texte

- Format A5.
- Texte dans un fichier « Word » en pièce jointe.
- Police: Times New Roman 11 / Alignement: Justifié / Espace de paragraphe: 0 en-dessus - 4 pt en dessous.
- N'oubliez pas le nom de celui qui a écrit le rapport (*en italique*).
- 2 à 3 photos haute résolution en pièces jointes séparées.

Inutile de les intégrer dans le document, la mise en page est à refaire lors de l'intégration dans le bulletin. Pour la même raison, il est inutile de soigner la mise en page. **Absolument éviter les photos échangées par « WhatsApp ».**

Merci pour votre collaboration !

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



meeting point
mymp.ch

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

LOCATION SKI, SNOWBOARD ET RAQUETTE / SERVICE ET ENTRETIEN

VELO / REPARATIONS TOUTES MARQUES

EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES VELO

SPECIALISTE UNIHOCKEY

Editorial

Ensemble pour nos montagnes

Cet été, j'ai eu la chance de parcourir la montagne à travers un long périple, le Ranger Summer Tour, un projet que j'ai initié avec ma nouvelle association, le Bureau des Rangers. Si j'ai eu envie de l'entreprendre, c'est parce que je ressentais le besoin d'aller à la rencontre des multiples visages de la nature alpine : ses paysages, ses cabanes, mais aussi celles et ceux qui la vivent et la pratiquent.

L'objectif n'était pas seulement de marcher, mais d'écouter, d'observer, et de sensibiliser. La montagne change, pour de multiples raisons : le climat, bien sûr, mais aussi la fréquentation, les infrastructures, nos habitudes de loisirs. Chaque activité, qu'elle soit modeste ou plus marquée, laisse une trace. Comprendre ces impacts, et en parler directement avec les alpinistes, les randonneurs, les familles, les gardiens de cabane ou les touristes de passage, m'a semblé essentiel.

Ce que j'ai découvert, c'est que le besoin de dialogue est bien réel. Beaucoup s'interrogent, certains découvrent avec étonnement que leur simple présence peut influencer la nature, que leur itinéraire traverse une zone sensible, ou qu'un déchet, même organique n'a pas sa place ici. D'autres partagent déjà un savoir précieux, une pratique respectueuse, et rappellent combien la montagne reste une école d'humilité.

Bulletin CAS, Section La Dôle

Septembre 2025 - No 3 - Année 79

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 : le jeudi 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	6
Convocation assemblée	8
PV assemblées	9
Communications	13
Deuil	16
Les courses: Section	19
Les courses Jeudistes	20
Souvenirs partagés	22



À travers ce voyage, j'ai voulu témoigner que la sensibilisation n'est pas une contrainte, mais une invitation. Une invitation à ralentir, à regarder autrement, à se souvenir que la montagne n'est pas un décor mais un milieu vivant. Chacun, à son échelle, peut contribuer à la préserver, simplement en adaptant ses gestes et en cultivant le respect.

Cette démarche, je la poursuis aussi ici, au sein de notre section, avec ma casquette de préposé à l'environnement. Puisqu'au fond, qu'il s'agisse d'un projet itinérant ou de la vie associative de notre club, le fil conducteur reste le même : partager, sensibiliser et préserver ce lien fragile avec la montagne.

Car si elle nous offre encore ses levers de soleil, ses arêtes aériennes ou ses vallons silencieux, c'est à nous de veiller à ce que ces merveilles demeurent. Pour qu'un jour, d'autres puissent à leur tour s'émerveiller, apprendre et transmettre.

Christian Pflumio



Comité et commissions



Président:

Olivier Andrey, 079 704 59 06
Route de Suisse 6F, 1299 Crans près Céligny
vice_president@cas-la-dole.ch

Vice-présidente:

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

Commission des courses:

Daniel Beffa 079 250 94 10
Chemin de la Rencontre 13, 1273 Arzier / Muids
courses@cas-la-dole.ch

Commission du bulletin:

Jac Fluckiger, 079 621 15 45
Rue de l'Ancienne Poste 12, 1273 Arzier / Muids
bulletin@cas-la-dole.ch

Commission de l'environnement:

Christian Pflumio
1272 Genolier
environnement@cas-la-dole.ch

ALPFAM:

Lorène Jaggi
Ch. du Chalet 1b, 1274 Grens
alpfa@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
Amandine Fasel (079) 384 95 09
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



**EAU
PLOMBERIE
FERBLANTERIE**

**FOUNEX / VD
VERSOIX / GE**

**tél.: 022 - 776 75 83
Natel: 079 - 202 20 03
Email: efp@bluewin.ch**



CHAUFFAGE

SBS **SPORT
SERVICE**
www.sbsport.ch



ASSEMBLÉE EXTRA-MUROS

Jeudi 18 Septembre 2025 à 18h30

FERME JAGGI - COINSINS

Rue du château 10, Coinsins

Ordre du jour :

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

En deuxième partie :

Visite de la ferme Jaggi et ses nombreux domaines d'activités

- Le Meunerie
- La Boulangerie
- Le Poulailier
- La fabrication d'huile de Caméline



Suivi d'un apéritif avec dégustation des produits de la ferme offert par la Section du CAS la Dôle. Nous nous réjouissons de vous voir nombreux à cette occasion.

Rapports assemblée



PV Assemblée ordinaire

Samedi 14 juin 2025 Cabane Rochefort

Caroline Turin et les gardiens de Rochefort nous accueillent par une belle soirée estivale. Une quarantaine de personnes se retrouvent pour cette assemblée ordinaire à Rochefort. C'est aussi l'occasion d'inaugurer le coin grill réaménagé et de profiter d'un beau moment de convivialité.

Membres du comité présents :

Barbara Aeschmann, Olivier Andrey, Bernard Jeangros, Daniel Beffa, Jeanne-Chantal Macherel, Caroline Turin.

Olivier Andrey, président, souhaite la bienvenue à l'assemblée. Il remercie Caroline Turin et la commission de Rochefort ainsi que les gardiens pour leur accueil. L'assemblée sera suivie d'un repas avec des grillades. Ce sera l'occasion d'inaugurer le nouveau grill.

1. Communication du comité

a. Hommage

Une minute de silence est observée en mémoire de Christophe Straesslé, membre de la section et chef de course, décédé le 26 mai après une longue maladie.

b. Soirées au local

Les deux soirées proposées au local durant le printemps ont rencontré un joli succès. Il s'agissait du film de la jeunesse sur leur « expédition au Lahaul » (Inde) et du récit « trek Maroc » proposé par Roseline Hanhart et ses amies. Une soirée, encore en cours d'organisation, sera proposée cet automne.

c. Nouvelle commission en charge de la communication

Une commission provisoire a œuvré cet hiver pour faire le point sur nos outils de communication. Une commission permanente dédiée va être créée. Celle-ci sera responsable du site Internet et du bulletin. Sa présentation et son approbation auront lieu lors de l'AG du 15 novembre 2025, et son établissement sera soumis au vote de l'assemblée.

Une nouvelle plateforme de réservation des courses, DropTour, sera mise en place durant le printemps 2026, dans le but d'offrir un service optimal. Cette plateforme est déjà utilisée par un certain nombre de sections du CAS avec beaucoup de satisfaction.

Toute personne intéressée par cette commission peut prendre contact avec le président.



d. Gym du mardi en hiver

Une contribution de CHF 50.- sera demandée dès cet automne aux participants du cours de gym. Ce montant constitue une contribution aux frais de location de la salle ainsi qu'au salaire de nos 2 coachs sportifs. Toutes les activités de la section étant auto-financées, il semblait correct au comité de demander une participation lors de cette activité. La première leçon demeure gratuite pour tout nouveau participant.

e. Révision des statuts

Un groupe de travail s'est penché sur la révision des statuts demandée par le CAS central avec les recommandations de Swiss Olympic. Nos statuts adaptés seront soumis pour approbation lors de l'AG du 15 novembre. Ils seront consultables dans le bulletin qui paraîtra en septembre.

f. Assemblée des délégués

Nora Viret, vice-présidente, représente la section aujourd'hui à Berne lors de l'assemblée des délégués. De plus amples informations sur les sujets abordés et décisions seront communiqués lors de la prochaine assemblée extra muros.

Un nouveau président du comité central, M. Marco Dirren, a été élu et succède à M. Stefan Goerre.

3 nouveaux membres au sein du comité central ont également été élus le 15 juin.

Nous avons observé durant la préparation de cette assemblée des délégués qu'il subsiste une certaine défiance de la part de plusieurs sections envers les organes du CAS.

g. Renouvellement au sein du comité de la section

Toute personne intéressée par le poste de vice-président peut s'annoncer auprès du comité, l'élection aura lieu lors de l'AG du 15 novembre, et la prise de fonction se fera en janvier 2026.

h. Agenda

19-21 juin	ouverture de la cabane Arpitettaz, début des travaux des WC d'hiver
22 juin au 26 septembre	la cabane Arpitettaz est gardiennée
24 août	fête du sport à Nyon, la jeunesse sera présente
18 septembre	assemblée extra muros, informations à suivre
15 novembre	AG à Duillier
5 décembre	Punch

Rapports assemblée



2. Présentation et accueil des nouveaux membres

Barbara Aeschimann souhaite la bienvenue aux nouveaux membres.

BORCARD	Patricia	Individuel
CHAMOT	Irena	Individuel
JOYE	Anne	Famille
JOYE	Corentin	Membre fam
RAUE	Julia	Famille
WUNSCH-VINCENT	Léandre	Enfant fam
WUNSCH-VINCENT	Eléora	Enfant fam
VANKATOVA	Lenka	Individuel
WUICHET	Alexandre	Individuel

3. Propositions individuelles et divers

Michel Masserey nous informe que Christophe Straesslé est inhumé au cimetière de Nyon, secteur ouest, emplacement numéro 644.

Inauguration du nouvel aménagement du coin grillades à Rochefort

Caroline Turin, intendante de la cabane, souhaite la bienvenue à toutes les personnes présentes et remercie les gardiens pour l'organisation du buffet de salade et de desserts.

Le coin des grillades a été amélioré par l'installation de nouveaux équipements, mis en place par Caroline Turin et son papa.

Un banc taillé par Yvan Freiholz, bûcheron sculpteur, permet d'admirer le Mont Blanc tout en surveillant les grillades. Il a également sculpté le magnifique chamois qui nous accueille à la cabane Rochefort.

Caroline souhaite une bonne soirée à chacun et rappelle que l'apéro est offert par la cabane Rochefort.

Fin de l'assemblée à 17h35.

Jeanne-Chantal Macherel
Secrétaire CAS la Dole

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

Solange Barbay - Linda Cretegny - Pharmaciennes



A l'écoute de votre santé

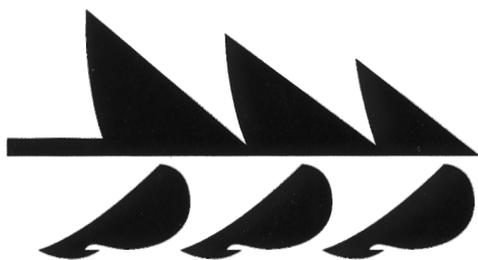
**Médicaments traditionnels
Médecines alternatives**

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

ASSOCIATION GENEVAY
GUENIN



**ABATTAGE · ÉLAGAGE
BOIS DE CHEMINÉE**

LA RAVIÈRE · 1269 BASSINS

022 / 366 15 46 · 022 / 366 46 43



Soirée brisolée à Rochefort



Pour fêter l'automne et ses trésors,
venez déguster une brisolée à la cabane



le samedi 8 novembre dès 18h.

30chfs par personne (boissons non comprises)

Inscription obligatoire d'ici au 3 novembre

au 079/761.92.38 ou à

cabane_rochefort@cas-la-dole.ch.

Communications



Saison Gymnastique 2025-2026

Salle Centre-Ville - NYON

Ecole Centre Ville, Rue du Collège 35



La saison de gymnastique va bientôt débuter, sous la supervision de nos fidèles monitrices. Profitez-en pour préparer votre saison de ski et vous prémunir des blessures avec des muscles d'acier !

Date : Du mardi 28 octobre au mardi 24 mars
(tous les mardis sauf période de vacances scolaires)



Horaires : 19h00 – 20h30

Lieu : Salle de gymnastique de l'Ecole du Centre Ville à Nyon (rez-de-chaussée)

Coût : Participation de 50.-/saison est demandée (1 séance d'essai offerte)

Paiement : CAS la Dôle, 1260 Nyon, IBAN CH47 0900 0000 1200 9664 9
(commentaire : GYM 2025/2026)

Renseignements : president@cas-la-dole.ch



Aucune inscription préalable requise



Hommage



Christophe Straesslé (62) a rejoint les cimes éternelles le 26 mai dernier.

De nombreuses personnes se souviennent sûrement encore des fameux quatre jours de grimpe et de randonnée que Christophe organisait pour notre section les weekends de l'Ascension. Ce rendez-vous annuel incontournable avait toujours été préparé et orchestré par Christophe avec maestria et à la perfection. Il avait finalement placé la barre tellement haut que personne n'a osé reprendre le flambeau quand il avait décidé d'arrêter. Et à ce jour, ces weekends ne sont plus que souvenirs.

Pour Christophe, les montagnes étaient à la fois un terrain pour se ressourcer de son travail prenant d'ingénieur, se maintenir en forme, mais aussi pour pouvoir se mesurer à une difficulté physique ou technique. Fort de ses compétences et de son expérience, il a toujours parfaitement su s'adapter à ses capacités et notamment aussi à celles de ses participants quand il organisait une course pour notre section ou celle du CAS Morges. Faire plaisir et avoir du plaisir était sa principale motivation. De nombreuses photos de souvenir avec des visages rayonnants en sont la preuve !



Cher Christophe, je pense souvent à tous ces beaux moments que nous avons pu passer ensemble dans les montagnes et ailleurs et ce n'est qu'avec une immense peine que je peux accepter que tu manques dorénavant dans la cordée. La maladie a eu raison de ton corps trop tôt et tu l'as accepté avec courage et dignité. Mais elle t'a aussi permis, comme tu le disais souvent, de vivre encore des moments extraordinaires avant de prendre un dernier congé de tes proches. Ceci nous inspire et nous te remercions.

Ruhe in Frieden!

Mathys Lehmann

Hommage



En mémoire de Christophe Wolker

C'est avec une profonde tristesse que nous disons adieu à notre cher ami, Christophe, qui nous a quittés le 12 juillet 2025 après une terrible maladie. Christophe était une âme douce et attentionnée, dont la présence a enrichi la vie de tous ceux qui ont eu la chance de le connaître.

Je garderai à jamais gravés les moments inoubliables passés avec Christophe dans nos chères montagnes. Notre première course ensemble au Mont Charvin, dans les Aravis, restera un souvenir impérissable. Je me souviens de son calme et de son soutien, nous poussant mutuellement à atteindre le sommet, non sans rires et encouragements. Plus tard, notre magnifique sortie au Dôme de Miage avec son épouse a consolidé notre lien et notre passion commune pour l'immensité et la beauté des Alpes.

Christophe était un camarade prévenant et d'une grande bienveillance. Son empathie et sa gentillesse naturelle le rendaient unique. Il avait ce don rare de



savoir écouter, d'apporter du réconfort et de partager la joie avec une sincérité désarmante. D'ailleurs, ses qualités de leader et son sens inné du partage l'ont naturellement conduit à devenir chef de course. Là aussi, sa compétence et sa gentillesse ont fait merveille, encadrant avec soin et passion de nombreux membres de la section en partageant son amour de la montagne avec tous.

sa disparition laisse un vide immense dans nos cœurs. Nous nous souviendrons toujours de son sourire, de sa douceur et de son esprit

bienveillant. Christophe a laissé une empreinte indélébile dans nos vies, et son souvenir continuera de nous inspirer.

Nos pensées les plus sincères accompagnent son épouse Claire-Lise, ses enfants Maelle et Robin en ces moments difficiles.

Repose en paix.

Roland Meyer

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

OPTIQUE
DE LA
COMBE



26.10 Journée verte à et autour de notre Cabane de Rochefort F

Passer un moment avec les membres de la Commission de l'environnement qui vous proposent différents ateliers : 1. s'orienter sans GPS. 2. camper dans les règles de l'art. 3. découvrir un parcours sensoriel. 4. respecter une zone protégée

Inscription: via le site. Mais accueil aussi sur place sans inscription. dès le 30.06.2025 avant le 25.10.2025 Limité à 99 participants

Stamm : non

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

Adjoint: Thierry Valet (079 305 58 87)



08.11 Cours perfectionnement escalade F

Cours perfectionnement escalade pour y voir ou revoir les mouvements de base de l'assurance, les chutes et l'assurance dynamique. Le cours sera donné en salle.

Inscription: via le site. Coût: selon participants. dès le 08.10.2025 avant le 28.10.2025

Limité à 12 participants

Stamm : oui

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



09.11 Cours de perfectionnement pour chefs de course

Apprendre à chuter, équipement d'escalade

Inscription: dès le 01.10.2025 avant le 31.10.2025 Limité à 20 participants

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

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

Les courses - Jeudistes



02.10 De Charrat à la Pleyeux

PD

Charrat- La Pleyeux - Saxon, env. 15km

Inscription: dès le 02.09.2025 avant le 30.09.2025 à 14h. Limité à 10 participants

Notes : 4,5h +/- 700m

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



02.10 Gléresse - Prêles, Jura Trois-Lacs

F

Départ de la gare du village viticole Gléresse (433m) à travers des vignobles, des forêts et des prairies pittoresques jusqu'à Prêles (828m), le "balcon du Jura" offrant un panorama impressionnant. Possibilité de descendre en funiculaire. - Sentier thématique Dürrenmatt

Inscription: dès le 02.09.2025 avant le 30.09.2025 à 14h. Limité à 15 participants

Notes : 3h, +/-400m

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



09.10 De Finhaut au barrage d'Emosson

PD

Cette balade débute à Finhaut, traverse une jolie forêt pour déboucher sur l'alpage de Fenestral qui offre une vue exceptionnelle sur le Mont- Blanc. Elle continue jusqu'au barrage d'Emosson par un sentier à flan de coteau. Pour le retour, on empruntera le funiculaire VerticAlp et le train

Inscription: dès le 09.09.2025 avant le 07.10.2025 à 08h. Limité à 15 participants

Notes : 3h +550m

Chef de course: Elisabeth Morard (elimorard1@gmail.com; +41 79 550 46 31)

Les courses - Jeudistes



09.10 Dent du Chamois

AD

C'est une très belle randonnée dans La Gruyère au départ de la pinte Les Pralets à la Vallée du Motélon en passant par le col Vacheresse et descente au point de départ. Evidemment avec un halte à la mythique pinte. il faut avoir le pied sûr ne pas avoir le vertige. (env CHF 22.-)

Inscription: dès le 09.09.2025 avant le 07.10.2025 à 14h. Limité à 9 participants

Notes : 6h +1'085m / -1085m 15 km

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



09.10 "Le Sentier des Papillons"

F

départ de la Mauguettaz (Yvonand), région de la Menthue, en boucle, 8 km.

Inscription: dès le 09.09.2025 avant le 07.10.2025 à 14h. Limité à 15 participants

Notes : 4 h. +/- 450 m.

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



16.10 Bisse du Val d'Arpette, le petit ruisseau

PD

Tour du Lac de Champex avec éventuellement visite du jardin botanique et montée vers le revers d'Arpette

Inscription: dès le 16.09.2025 avant le 14.10.2025 à 14h. Limité à 15 participants

Notes : +450m/-450m 3h30 12km

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



23.10 Grotte de Réclère (Jura)

PD

Belle balade automnale sur les chemins du Jura

Inscription: dès le 23.09.2025 avant le 21.10.2025 à 14h. Limité à 15 participants

Notes : 4h30

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

Les courses - Jeudistes



26.10 Journée Verte à et autour de notre Cabane Rochefort

Passez un moment avec les membres de la Commission de l'environnement qui vous proposent différents ateliers :

1. s'orienter sans GPS.
2. camper dans les règles de l'art.
3. découvrir un parcours sensoriel.
4. respecter une zone protégée

Inscription: via le site. Mais aussi accueil sur place sans inscription. dès le 30.06.2025 avant le 25.09.2025 Limité à 99 participants

Stamm : non

Chef de course: Mathys Lehmann (mathys.lehmann@bluewin.ch; 0793727275)

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

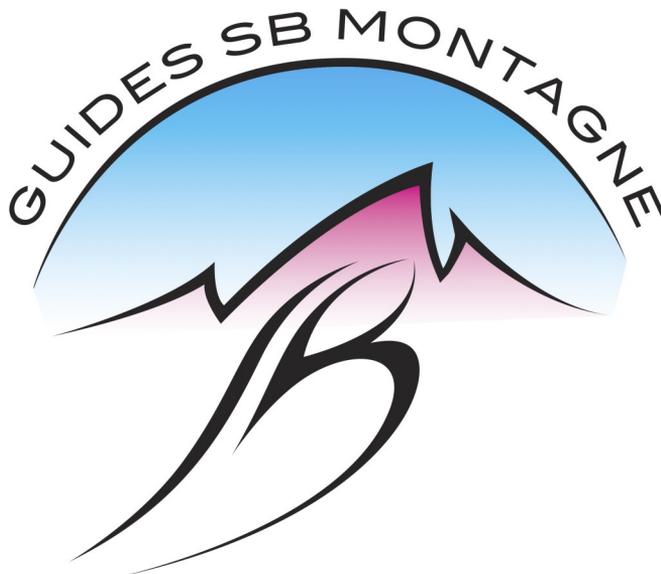


30.10 Réunion annuelle à Rochefort

Inscription: avant le 20.10.2025 à 14h. Limité à 40 participants

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

Adjoint: Elsbeth Koehli (e.koehli@sunrise.ch; +41 79 750 96 01)



Souvenirs partagés



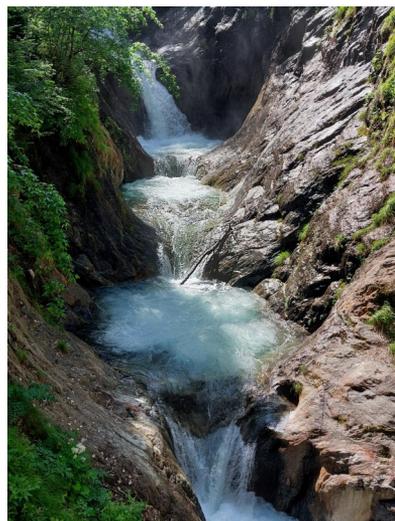
12.06.2025 - Bovernier à Champex par les gorges du Durnand Randonnée

Pour cette belle randonnée tout en montée nous étions 13 jeudistes. Partis de la gare de Bovernier nous avons traversé le village «les Vallettes» pour rejoindre la rivière Durnand. Le départ de la section qui a été équipée, pour la première fois en 1877 puis rénovée en 1987, se trouve un peu plus haut dans un virage de la route qui relie les Vallettes à Champex.



Passé le tourniquet le spectacle commence. Nous nous sommes engagés dans une suite d'escaliers accrochés à la falaise et avons franchi les 2 ponts suspendus, pour admirer les 14 cascades impressionnantes qui se succèdent. La fraîcheur de cette eau qui descend avec fracas depuis le val d'Arpette fut la bienvenue. Après le second tourniquet, celui de la sortie de la partie équipée, nous avons poursuivi notre marche à travers quelques pâturages mais surtout de belles forêts où nous avons trouvé un emplacement propice au pique-nique. Arrivés à Champex nos pieds ont apprécié une trempette dans le lac avant de prendre le bus du retour.

Sylvette Pezet



Souvenirs partagés



14-15.06.2025 – Initiation Alpinisme - Moiry

Alpinisme

Cdc: Tanya Meredith, Manuel Staunovo, Ronen Lind, Thierry Valet.

Guide: Jonas Nessi.

Participants: Elisa, Eva, Laure, Magda, Boris, Malwenn, Laurent, Jianhuan, Guillaume, Gianmarco, Romain, Sébastien, Guilhem.

Une équipe pédagogique et stimulante

Un grand merci à nos chefs de course et à notre guide. Tout d'abord, tout était calé au millimètre, de la logistique aux infos pratiques. Merci Tanya pour l'orchestration "swiss-quality", ça nous a permis d'aborder cette initiation en toute sérénité.

Une fois sur le terrain, tous ont su transmettre bien plus que des techniques. On a beaucoup apprécié leur pédagogie vivante et exigeante, qui pousse chacun à réfléchir, et à composer avec nos acquis dans chaque situation. Comme dirait Tanya "l'alpinisme c'est du system-D sur des bases solides de sécurité". Et entre deux manips, ils nous ont régales d'anecdotes : de la tectonique des plaques à l'âge des montagnes, en passant par les plantes comestibles (et moins comestibles), et même quelques techniques insolites d'immersion en eau glacée...



Souvenirs partagés



Un format malin, un programme super complet

Commencer par une journée de préparation dans le Jura, puis enchaîner avec deux jours sur le glacier de Moiry, le format est vraiment efficace. Le Jura, c'est parfait pour poser les bases tranquillement - et au passage, tester son matos flambant neuf sans pression. On y a travaillé les nœuds, les manips de corde, l'encordement, le réglage des crampons... bref, tout ce qu'il faut pour arriver sur le glacier un peu plus confiants.

Entre les deux sorties, on a eu le temps de réviser les manips et de faire la préparation de course. Enfin à Moiry, on passe au niveau supérieur: mise en pratique sur glacier, ateliers de sauvetage en crevasse, ancrage, navigation sur arête, ... le tout dans une ambiance studieuse mais très agréable. On a appris, transpiré, rigolé, parfois glissé (grand succès de l'atelier d'arrêt de chute au piolet), et surtout, on a bien progressé. Gâteau sur la cerise, la cabane Moiry est très confortable, donc idéal pour une première nuit en refuge.

Une base solide pour s'élancer

Ce cours est parfait pour quiconque veut se lancer en alpinisme ou rafraîchir ses bases. Les apprentissages sont concrets, directement utilisables, et ouvrent la porte à toutes les autres courses alpines proposées par la Section. Bref, si l'alpinisme vous fait rêver mais que vous ne savez pas par où commencer... Cette initiation est faite pour vous!

Guilhem Lacaze nouveau membre du CAS La Dôle



Souvenirs partagés



28.06.-29.06.2025 Arête SW du Besso (3668 m)

Alpi

Chef de course: Frank Bussink Adjoint: Florian Zurcher

Participants: Peter Apeltauer, Daniel Baumgartner

« *Qui n'a pas tourné autour du Besso et s'est dit, un jour je reviendrai pour toi ?* »

C'est en relisant le dernier bulletin de la section que mon œil a été accroché par cette phrase dans le programme des courses. Cela faisait quelque temps déjà que l'envie de participer à une course d'arête me titillait et selon Frank, c'était une parfaite course de début de saison. Il n'en fallait pas plus pour me convaincre !

Comme les prévisions météo annonçaient des orages en montagne pour le dimanche, nos organisateurs avaient imaginé un « plan B » au nord des Alpes, mais heureusement, la situation a évolué favorablement lors des jours précédents la course et le but initial a pu être maintenu.

Le samedi matin, nous nous sommes retrouvés tous les quatre au parking des Morettes de très bonne heure et avons atteint Zinal vers 8h30. Après une rapide pause-café, nous avons attaqué les 4 heures trente de marche nécessaires pour atteindre la cabane du Grand Mountet en profitant de la fraîcheur relative du matin.

Lors de ma première visite à cette cabane (Ndlr : pour l'inauguration de la passerelle de Tsina de Vio en 2016) le chemin m'avait pourtant paru nettement plus court et moins « casse-pattes ». Après réflexion, je me suis rappelé que mon sac était nettement moins lourd et que le poids des ans n'avait rien arrangé à l'affaire...



Souvenirs partagés



L'acclimatation à l'altitude m'a forcé à ralentir la cadence dans la deuxième partie du parcours, si bien que mes camarades de cordée étaient déjà bien installés sur la terrasse de la cabane quand je les ai rejoints. Après m'être installé et rafraîchi à mon tour, nous avons profité ensemble du panorama majestueux (Zinalrothorn, Ober Gabelhorn, Dent Blanche, Grand Cornier ...) et discuté en attendant le souper.

Nous avons eu l'agréable surprise de rencontrer notre responsable de la commission de l'environnement, Christian Pflumio, qui effectuait une tournée d'été des cabanes du Val d'Anniviers avec ses collègues du Bureau des Rangers qu'ils ont créé afin de sensibiliser le public à la préservation de l'environnement.

Après un excellent et copieux souper, nous avons laissé les autres hôtes de la cabane poursuivre la soirée dans la bonne humeur et la nuit n'était pas encore tombée lorsque nous avons rejoint notre dortoir afin de nous reposer en prévision du départ très matinal du lendemain.

Dimanche matin, le réveil a sonné à 3h45 et après un excellent petit déjeuner, nous avons quitté la cabane à 4h30 pour entamer la marche en direction du point d'attaque de l'ascension du jour. Après avoir pris le chemin de descente vers Zinal et passé le pied du Mammoth, nous avons bifurqué à droite pour prendre un chemin qui serpente dans un dédale de gros blocs avant d'atteindre un replat.

Nous avons alors chaussé nos crampons afin de remonter le névé et atteindre le départ de la voie. Deux cordées ont alors été formées : Florian et Peter pour la première, Frank et moi-même pour la seconde.

La première partie jusqu'à l'arête s'est révélée relativement facile, malgré l'instabilité du rocher qui m'a demandé beaucoup de concentration. Une fois sur l'arête, les choses sérieuses ont commencé et nous avons senti l'adrénaline monter.



Souvenirs partagés



Malgré un ou deux pas difficiles au début de certaines longueurs et grâce aux encouragements de mon premier de cordée, je me suis senti très rapidement à l'aise sur ce magnifique rocher qui offrait heureusement de nombreuses et très bonnes prises pour les mains comme pour les pieds. Après 4 heures d'effort, nous avons atteint le sommet et rejoint les quelques cordées qui s'y trouvaient déjà.



Le temps de récupérer un peu et d'admirer la splendide vue panoramique, Frank a donné le signal du départ. Florian et Peter se sont alors engagés dans la descente par la voie normale et nous ont montré l'itinéraire à suivre en zigzaguant à travers une suite de vires.

Après plus de 2 heures de désescalade dans un environnement instable et glissant, nous sommes enfin arrivés en bas du névé que nous avons emprunté à l'aller. Nous avons alors remisé notre équipement d'escalade dans le sac et entamé la marche de retour en plaine.

Celle-ci s'est avérée particulièrement éprouvante à cause de la chaleur du jour (zéro degré à 5000m) et des efforts intenses du matin. Nous avons profité de chaque

Souvenirs partagés



occasion pour nous reposer à l'ombre et reposer nos pieds particulièrement sollicités par un chemin souvent raide et irrégulier.

Après une descente qui nous a paru à tous interminable, c'est avec un immense soulagement que nous avons rejoint la voiture en milieu d'après-midi. Avant de prendre la route du retour, un arrêt sur la terrasse de l'Hôtel du Besso s'imposait pour prendre une boisson fraîche bien méritée et régler la partie administrative.

En début de soirée, nous étions tous de retour dans nos foyers respectifs, fatigués mais heureux d'avoir effectué cette magnifique course ensemble.

MERCI à tous les trois de m'avoir permis de relever ce défi.

Daniel



Souvenirs partagés



02.07.2025 - Gantrisch

Randonnée

Nous étions 3 pour ces 3 jours de randonnée dans le Gantrisch.

J1: Nous nous sommes arrêtés à Schwefelbergbad point de départ de la montée à l'Ochse en passant par Ritzli et le col Alpiglegalm. Pour la descente nous avons suivi la crête du Louigrat.



J2: Journée aux 3 sommets. Depuis la Gantrischhütte montée au ravissant Gantrischseeli puis au Morgetepass pour atteindre les 2 premiers sommets, le Bürgle et la Gemsflue, puis retour au Morgetepass. De là nous sommes partis en direction de Schibepitz et enfin le Gantrisch avec juste au-dessous du sommet une partie équipée de câbles pour pimenter cette journée. Pour la descente nous avons rejoint le Leiterepass. La pause à l'alpage Obernünene fut la bienvenue pour reposer un peu nos genoux avant d'entreprendre la dernière partie de notre retour.

J3: Réveil un peu surprenant avec le brouillard qui nous a obligé de modifier l'itinéraire du jour. Nous nous sommes rabattus sur le Schwartzsee pour une belle balade sur une partie du «Panoramaweg» avant le retour à la maison. Tout au long de ces 3 jours nous avons traversé et admiré les alpages encore richement fleuris et profité de la vue à 360° depuis les différents sommets sur le Stockhorn, la région des 3 lacs et une petite partie du lac de Thoune.

Sylvette Pezet



Souvenirs partagés



06-07.2025 Balfrin (presque)

Alpi

Chef de course : Florian

Deux jours d'évasion en terrain valaisan avec Pascal, Renata, Magda et Damien, sous une météo changeante qui nous aura fait réviser nos plans à chaque virage. Tout commence par une montée en voiture à la limite des lois de la physique, jusqu'à Gasenried, où nous sommes déçus de ne pas trouver le café mais nous sommes réconfortés par un passant providentiel qui nous évite deux jours d'amende avec une info clé sur les places réservées. On s'enfonçe ensuite dans les forêts de hauts sapins, puis sur la moraine qui mène au glacier, avant la dernière grimpette vers la cabane Bordier. Après-midi détente sous le regard tranquille des bouquetins locaux mascottes du lieu.

Le lendemain, départ dans la nuit noire, sommets poudrés d'un voile blanc. Mais la montagne nous rappelle vite qu'elle reste la patronne : Magda glisse sur une dalle traîtresse et laisse un genou derrière elle. Malgré ça, cap sur le Gross Bigerhorn et aperçu furtif du Balfrin qui joue à cache-cache dans les nuages. Retour à la cabane avant 9h (!), puis descente paisible, repas bien mérité à Grächen et retour à la maison, des images plein la tête... et déjà l'envie de revenir.

Magda Pedace



Souvenirs partagés



13.07.2025 Haute Pointe

Randonnée

Après un petit café ou thé apportés par la cheffe de course, 9 valeureuses marcheuses ont quitté Sommand sous les parapluies et pèlerines pour effectuer la montée jusqu'au col de Cordon. En route, nous avons pu observer un troupeau de chamois. Puis descente dans un milieu très sauvage et minéral pour rejoindre les pâturages plus fleuris et ensoleillés du col de Chavan. Montée abrupte jusqu'à Haute-Pointe où un panorama majestueux bien qu'un peu brumeux nous accueille. Pique-nique au sommet et redescente vers les chalets d'alpage par un chemin escarpé, puis en suivant la route pour rejoindre notre point de départ. Petite verrée à l'auberge du coin et retour vers Nyon.

Elisabeth Morard



Souvenirs partagés



17.07.2025 - Lac d'Emosson - La Creusaz

Randonnée

Nous étions 8 pour cette belle randonnée exigeante.



Météo : sec et nuageux, agréable pour une longue montée sans ombre. Le faux plat descendant jusqu'à l'alpage de Fenestral permet une mise en jambe en douceur. Après quelques centaines de mètres de montée, nez bouché et petit déjeuner trop léger me causent quelques difficultés. Une petite pause me permet de récupérer et poursuivre sans soucis. La montée au col, très raide, se passe bien pour la plupart des participants. La descente sur le vallon d'Emaney est difficile. Un névé et une descente un peu verticale équipée d'une corde ne posent pas de problème mais prennent beaucoup de temps pour faire passer tout le monde. Nous arrivons à l'alpage d'Emaney très en retard sur l'horaire prévu, il reste 1h pour prendre la dernière cabine à la Creusaz. Je vais essayer de négocier une prolongation avec l'opérateur des cabines. Pas possible, dernière cabine lorsque les employés du restaurant descendent, 5 participants arrivent à prendre cette cabine. Les peintres qui travaillent à proximité peuvent emmener 1 personne. Je propose à Sylvette que nous descendions à pied et laissons la dernière participante avec les peintres.

Souvenirs partagés



Téléphone du groupe qui est descendu : « quelqu'un du restaurant a oublié son téléphone, une cabine remonte ». Finalement nous sommes tous descendus en cabine, mais avons eu très très chaud ! J'ai sous-estimé le temps nécessaire avec le groupe et une participante s'est un peu surestimée. Un énorme merci à Sylvette pour son aide précieuse à l'arrière du groupe.

Pierre Joye



Souvenirs partagés



14.08.2025 - Circuit de Unterbäch à Eischoll

Randonnée

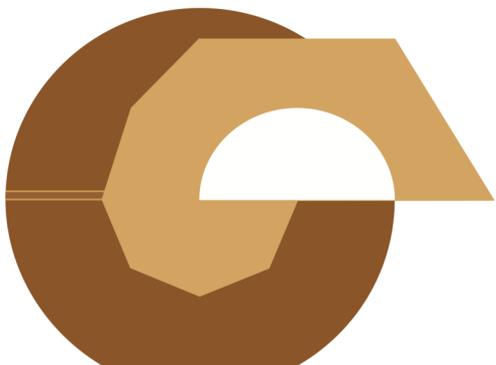
19 jeudistes ont découvert cette région peu connue au cœur du Valais. Unterbäch se situe au-dessus de Rarogne sur un plateau en face du Bietschhorn. Arrivée tardive (train supprimé, détour via Viège) à l'alpage de Brandalp où le café nous attendait. Avec deux courses au programme: la course sportive avec +600/-300m avec Catherine a attiré seulement 7 jeudistes, à cause de la chaleur, tandis que les autres ont rejoint la course des « JA » (jeudistes aînés) moins exigeante.

Le groupe des 7 est monté le long du bisse Meigger pour rejoindre le bisse Eischler en descendant 600m à Unterbäch via le pont Milibach.

Le deuxième groupe est monté vers le bisse „Alte Suone“, montée assez raide de 260m. On a pu profiter d'une jolie vue le long de ce bisse fraîchement restauré, à travers la forêt, avant de retourner à la Brandalp via le bisse Meigger. Pour celles et ceux qui n'étaient pas pressés de rentrer, retrouvailles des deux groupes au restaurant à Unterbäch pour un rafraîchissement bien mérité.

Werner Burri





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



www.raoulsport.ch

Raoul Sport
Nyon

**Location
& Vente**

**T +41 (0)22 361 38 35
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