

Editorial





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

& Vente

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

Remise des textes

pour le prochain bulletin (n° 1/2026 - parution début mars 2026)

Date limite 15.02.2026



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:

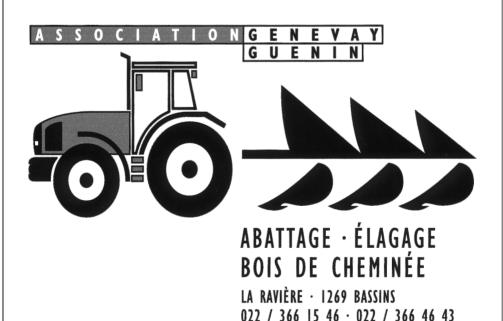
« 15 octobre 2022 Cervin 1 » = « 20221015Cervin1 », « 20221015Cervin2 » etc.

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 <u>haute résolution en pièces jointes séparées</u>.

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!





Editorial

L'expé, et après ?

Voilà plus d'un an maintenant que nous sommes rentrés d'Inde. L'expé, c'est un peu le « voyage de fin d'étude » quand on est à l'OJ: après des années à apprendre, à s'améliorer et à s'entraîner, on a la chance incroyable de partir ouvrir des nouvelles voies dans l'Himalaya, d'aller où personne n'a jamais mis les pieds (ou les mains) et de voir des paysages à couper le souffle. C'est clairement un voyage où on a toutes et tous beaucoup appris que ce soit humainement, dans nos compétences en montagne ou encore culinairement pour les moins chanceux d'entre nous.



Bulletin CAS, Section La Dôle Décembre 2025 - No 5 - 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 le jeudi à 19h Stamm : 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
Communications: Calendrier	7
Les courses: Section	9
Les courses: Alpfam	18
Les courses: Jeudistes	19

Editorial



La question se pose donc tout naturellement: que sommes-nous devenus après? On pourrait croire que cette comparaison avec le « voyage de fin d'étude » signifie que nous sommes ensuite partis voler de nos propres ailes, délaissant ainsi le CAS La Dôle. Laissez-moi vous dire qu'il n'en est rien! La grande majorité d'entre nous, ex -OJ, avons maintenant un diplôme de moniteur JS en alpinisme, escalade ou excursion à ski et continuons à nous investir dans le club en accompagnant les sorties avec la jeunesse. Certains envisagent d'aller encore plus loin et de suivre le cours de chef.fe de cours l'année prochaine. D'autres encore ont décidé de prendre la relève avec des tâches administratives comme c'est le cas de Valentin qui a repris la comptabilité de la jeunesse depuis un an ou encore Alice qui devient notre nouvelle coach JS! J'ai, pour ma part, choisi de reprendre des mains de Manu et Quentin la responsabilité de la jeunesse avec l'aide de Manon.

Durant nos années à l'AJ/l'OJ, nous avons toujours eu des guides, moniteurs, accompagnants exceptionnels et quoi de mieux, que de faire pareil avec la nouvelle génération? C'est du moins avec cet état d'esprit que nous nous engageons au club!

Thibault Hudovernik



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 alpfam@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

Communications



CALENDRIER 2026



ASSEMBLEES SECTION

Date	Lieu	Heure	Remarques	
Jeudi 12 mars	Local	20h00	Animation après	
Jeudi 12 mais	Local	201100	l'assemblée	
Samedi 13 juin	Cabane de	17h00	Grillades	
Sameur 13 Juni	Rochefort	171100	Gimades	
Jeudi 17 septembre	Extra-muros	18h30	Lieu à confirmer	
Samadi 14 navambra	Samedi 14 novembre A défi	A définir	17h00	Assemblée générale et
Samedi 14 novembre	A definif	171100	souper	
Vendredi 4 décembre	Salle de la	19h00	Punch	
vendredi 4 decembre	Colombière 19100		Funch	

STAMMS NOUVEAUX MEMBRES (20h00 au local)

Date	Remarques		
Jeudi 26 février	La séance d'information des nouveaux membres a		
Jeudi 7 mai	toujours lieu à 20h00 après le stamm		
Jeudi 20 août	La Présidente, la Responsable des membres et/ou		
Invali 26 marramahan	le Vice-Président sont présents pour cet accueil		
Jeudi 26 novembre	informatif destiné aux futurs membres.		

AUTRES REUNIONS

Date	Thème	Lieu
	Séance d'information pour	
Jeudi 12 février	toute personne intéressée	Local de la section
	d'être chef de course	
Samedi 30 mai	Corvée	Cabane Rochefort
Samedi 3 octobre	Corvée	Cabane Rochefort
Jeudi 29 octobre	Jeudistes : réunion annuelle	Cabane Rochefort
Samedi 31 octobre	Brisolée	Cabane Rochefort



AFIN DE NE RIEN LOUPER DU PAYSAGE

jumelles Swarovski et son adaptateur smartphone



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





02.01 Pic Artsinol - 2997 m

<u>PD</u>

Départ de la Coute (en dessus d'Hérémence), jolie montée dans les pâturages jusqu'au sommet.

Inscription: via le site. Coût: Transport dès le 15.12.2025 avant le 30.12.2025

Limité à 5 participants

Stamm: non

Notes: Dénivelé +1400m/-1400m

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



03.01 La Dôle - 1677 m

F

Quand on te dit "Peaux de Phoques" tu penses au bord de mer glacée ou à un plat japonais étrange ?? Si c'est le cas il est temps pour toi de venir pour une sortie "peaux" destinée au super-débutants (il faut quand même que tu saches skier). Au départ de Tabagnoz ou d'ailleurs nous irons vers La Dôle (max 500m+), après cette journée tu seras incollable sur le petit monde du ski de randonnée!!

Inscription: via le site. Coût: Transport dès le 03.12.2025 avant le 28.12.2025

Limité à 8 participants

Stamm: oui

Notes : Course "Formation" destinée aux super débutants Chef de course: William Fankhauser (079 506 94 63)

Adjoint: Tanya Meredith (O79 544 53 03)



04.01 Croix de Javerne - 2097 m

<u>PD</u>

Très bel itinéraire se déroulant tout d'abord par une route forestière, puis par de très belles clairières exposées au NE, où la neige se conserve bien et est souvent de bonne qualité. Il continue en direction du vallon principal pour ensuite gagner la crête N. Cette dernière mène directement au sommet.

Inscription: via le site. Coût : selon vos abonnements de transport public. dès le

04.12.2025 avant le 24.12.2025

Limité à 6 participants

Stamm: non

Notes: Dénivelé: +1200m. Uniquement en transport public

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





10.01 Les Grandes Otanes - 2679 m

PD

De Trient, remonter la vallée jusqu'au pied du glacier et puis nous remontons un grand couloir évident jusqu'à un replat. Traverser la moraine à droite pour accéder au cirque (pt 2282) et de là, prendre plein W vers le sommet des Grandes Otanes. Descente par Les herbagères avec des pentes N

Inscription: via le site. Coût : selon le nombre de voiture (cout par voiture 130.- CHF à partager entre les participants) dès le 06.12.2025 avant le 10.01.2026

Limité à 7 participants Stamm: non

Chef de course: Filip van Hoomissen (079 676 12 81)



15.01 Pointe de Bellevue - 2041 m

Course senior - course facile - face sud - avec différentes variantes selon les conditions. Inscription: via le site. Coût env. 50.- CHF/pers. dès le 15.12.2025 avant le 15.01.2026 Limité à 9 participants Stamm: oui

Notes: Dénivelé +800m / -800m ATTENTION STAMM LE 8.1.2026

Chef de course: Roland Meyer (+41 79 925 47 52)

Adjoint: Mathys Lehmann (079 372 72 75)



16.01 Gratflue - 1935 m

PD

Randonnée facile dans les Gastlosen.

Inscription: via le site. Coût env. 50.- CHF/pers. dès le 16.12.2026 avant le 15.01.2026 Limité à 9 participants Stamm: oui

Notes: Dénivelé +800m

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



17.01-18.01 Cours de ski hors-pistes à Evolène

Dans un cadre majestueux, week-end dédié au hors-pistes. Le samedi ski hors-pistes et sortie rando le dimanche dans la région Evolène - Arolla ; avec guides et chefs de course de la section. Nuitée au chalet « Lana » (Prix 270.- CHF) comprenant transports, remontées mécaniques le samedi, 1/2 pension et apéro du samedi soir. Attention prendre votre sac de couchage, pic nic pour le samedi midi et dimanche midi. Inscription valable moyennant le versement sur le CCP de la commission des courses CPP12-105241-8 IBAN CH67 0900 0000 1210 5241 8. Pour les détenteurs du Magic Pass déduire le montant de CHF 35.00. Possibilité de monter le vendredi moyennant un supplément de CHF 40.00 STAMM LE JEUDI 8 JANVIER 2026 A 19.00 AU LOCAL Inscription: via le site. Coût 270.-CHF / pers. dès le 09.11.2025 avant le 04.01.2026 Limité à 45 participants Stamm: oui

Notes: Dénivelé 800m / 1200m

Chef de course: Florian Pernet (+41 79 219 42 83)

Adjoint: Bernard Jeangros (079 659 48 08)





17.01 Tête de Charousse - 2003 m

PD

Jolie boucle au départ du vallon de Novel, passant par Neuteu et le pas de Lovenex. Inscription: via le site. Coût: Transport dès le 17.12.2025 avant le 11.01.2026 Limité à 6 participants

Stamm: oui

Notes: Dénivelé +1350m

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



24.01 Crêta de Velle - 2519 m

PD

Depuis Bourg St-Pierre, belle montée commençant en forêt et finale plus dégagée avant le sommet. Jolie descente facile en boucle par le sud et retour à Bourg St-Pierre.

Inscription: via le site. Coût: Transport dès le 17.12.2025 avant le 08.01.2026 Limité à 8 participants

Stamm: oui

Chef de course: William Fankhauser (079 506 94 63)



24.01 Cascade de glace - lieu suivant les conditions

D

Sortie longue voie cascade de glace (genre Zinal, Arolla, Dar)

Inscription: via le site. Coût: Transport dès le 03.01.2026 avant le 17.01.2026 Limité à 5 participants

Stamm: non

Notes : Selon chefs de cordée. Destination selon conditions du moments. Difficultés

similaires AD - D+

Chef de course: Frank Bussink (O79 922 44 74)



24.01 Cours Avalanche pour tous

F

ATTENTION AVALANCHES! Un vaste sujet, nous sommes d'accord, mais tellement passionnant. Cette formation se fera en deux temps:- Une soirée de théorie, d'échanges et de jeux.- Un dimanche de mise en pratique dans le terrain. Encadrement par des chef-fe-s de courses de la section.

Înscription: le site. Coût: env. 60.- CHF/pers. dès le 15.12.2025 avant le 18.01.2026

Limité à 30 participants

Stamm: oui

Notes : Cours ouvert à tous, Skis et Raquettes. Recherche encore 3 chef-fe-s de course. Cours théorique au Stamm de la section. Cours pratique en fonction de l'enneigement.

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

Adjoint: Daniel Beffa (079 250 94 10)





25.01 Col des Martinets - 2611 m: Versant E

PD

Depuis les Plans sur Bex, un itinéraire à l'ombre une bonne partie de l'hiver -:) Bonne condition physique (plusieurs sorties de 1500 m validées et récentes)

Inscription: via le site. Coût: Transport dès le 17.12.2025 avant le 20.01.2026

Limité à 6 participants

Stamm: oui

Notes: Dénivelé +1530m/-1530m

Chef de course: Simon Fabien (+41 78 213 83 31)



01.02 Pointe de Chémo - 2627 m

AD

Départ de Tourbillon 1418m. L'itinéraire se déroule tout d'abord sur une crête pour atteindre un alpage paisible. Ensuite, une pente plus soutenue donne accès à un vaste pâturage, situé dessous l'édifice sommital. La pente toujours plus raide aboutit à un col. Une dernière pente raide (36° sur 120 m), exposée donne accès au sommet.

Inscription: via le site. Coût: Transport dès le 05.01.2026 avant le 23.01.2026

Limité à 5 participants

Stamm: oui

Notes: Dénivelé + 1209m / -1209 m

Chef de course: Alain Schwab (+41 76 375 45 36)



05.02 Aiguillette des Houches - 2285 m

<u>PD</u>

Course senior. Très belle course dans la région de Chamonix. Au départ de Bettex en passant par les chalets du Plan de la Cry

Inscription: via le site. Coût env. 50.- CHF/pers. dès le 05.01.2026 avant le 05.02.2026

Limité à 9 participants

Stamm: oui

Notes: Dénivelé +965 / -965m

Chef de course: Roland Meyer (+41 79 925 47 52) Adjoint: Mathys Lehmann (O79 372 72 75)



06.02 Cape au moine - 1941 m

<u>AD</u>

Sommet oriental de la chaîne du Tarent, par la vallée de la Torneresse, Etivaz, dernière pente à 38°, col à 2280m, dernière partie en escalade

Inscription: via le site. Coût env 70.- CHF/pers. dès le 06.01.2026 avant le 05.02.2026

Limité à 9 participants

Stamm: oui Notes: 1210m

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





15.02 du Col du Pillon à Gsteig via 4 sommets

PD

Très jolie course, assez longue, depuis le col du Pillon, monter au col de Voré puis on enchaine quelques descentes et remontées via trois sommets jusqu'au Walighürli et descente jusqu'à Gsteig. (environ 15km et 1400D+)

Inscription: via le site. Coût: Transport dès le 15.01.2026 avant le 04.02.2026 Limité à 6 participants

Stamm: non

Notes : Course uniquement en transport public. (coût en fonction de vos abonnements)

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



17.02 Pointe d'Aufalle - 2724 m

AD

Petite pointe élancée, située sur la longue crête Muveran - Dent de Morcles. Son versant NW est un abîme impressionnant sur le vallon de Nant. Belle vue sur les alpes valaisannes.

Inscription: via le site. Coût: Transport dès le 26.01.2026 avant le 11.02.2026 Limité à

5 participants Stamm: oui

Notes: Dénivelé: +1390 / -1390

Chef de course: Alain Schwab (+41 76 375 45 36)

19.02 Séance d'information pour futurs chef-fe-s de course

Séance d'information au local. Questions/Réponses sur le rôle d'un chef de course et des formations nécessaires pour le devenir.

Inscription: via le site. Coût: Transport dès le 19.01.2026 avant le 08.02.2026

Chef de course: Tanya Meredith (Ô79 544 53 03)





21.02 Pointe d'Allèves - 3028 m

AD

Sommet assez sauvage dans la région du Lac des Dix, se termine en pente nord assez soutenue, bonne aptitude de ski en toutes conditions neiges demandées. Retour par le même itinéraire.

Inscription: via le site. Rendez-vous région Sion. dès le 01.02.2026 avant le 14.02.2026

Limité à 5 participants

Stamm: non

Notes: Dénivelé: +1500 m

Chef de course: Pascal Imfeld (077 437 14 82)



26.02 Tube par le Trütlisbergpass - 2107 m

PD

Course senior. Très belle course dans la région de Gstaad. Au départ de Lauenen Inscription: via le site. Coût env 50.- CHF/pers. dès le 26.01.2026 avant le 26.02.2026

Limité à 9 participants

Stamm: oui

Notes: Dénivelé +860 / -860m attention stamm le 19 2 2026

Chef de course: Roland Meyer (+41 79 925 47 52)

Adjoint: Mathys Lehmann (079 372 72 75)



27.02 La Fava - 2612 m, point 2582 m

PD

Départ de Plan Cernet sur la route du Sanetsch, au-dessus de Sion.

Inscription: via le site. Coût env 70.- CHF/pers. dès le 26.01.2026 avant le 25.02.2026

Limité à 9 participants

Stamm: oui Notes: 1200m

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



28.02 Col des Martinets - 2615 m

PD

Longue course parcourant un vallon sauvage, avec une partie à plat, nécessitant de bonnes conditions nivologique.

Inscription: via le site. dès le 31.01.2026 avant le 20.02.2026 Limité à 6 participants

Stamm: oui

Notes: Dénivelé: +1550m

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





28.02 Le Grammont - 2171 m

<u>PD</u>

Sommet dominant le lac Léman, situé dans les Alpes du Chablais, au-dessus de Saint-Gingolph. Le panorama sur le bassin lémanique, ainsi que le Plateau Suisse est exceptionnel. La vue est d'ailleurs plongeante sur le Lac Léman.

Inscription: via le site. Coût: Transport dès le 31.01.2026 avant le 20.02.2026

Limité à 6 participants

Stamm: oui

Notes: Dénivelé: +1140m

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



01.03 Traversée de Loèche à Kandersteg

PD

Traversée de Loèche à Kandersteg via Rote Totz et autres sommets aux alentours selon les conditions. Longue journée mais avec dénivelé modéré.

Inscription: via le site. Coût: Transport dès le 01.02.2026 avant le 22.02.2026

Limité à 6 participants

Stamm: non

Notes: Dénivelé: +900m/-2000m

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

Adjoint: Nicolas Odermatt (079 394 35 70)



01.03 Col de Fenestral (Finhaut) - 2485 m

AD

Départ depuis Finhaut et au début itinéraire similaire que Bel Oiseau mais assez rapidement nous tirons à droite direction col de Fenestral. Descendre par le versant N. Inscription: via le site. Coût : transport public. dès le 15.01.2026 avant le 23.02.2026 Limité à 7 participants

Stamm: non

Notes: Dénivelé +1'175/-1'405

Chef de course: Filip van Hoomissen (079 676 12 81)



06.03-08.03 Sommets région du Simplon

AD

Les sommets de la région seront définis selon les conditions du moment. 2 nuits à l'Hospice ou petit hôtel au col. Pour skieurs entraînés. Dénivelé entre 1000m+ et 2000m+.

Inscription: via le site. Coût: Transport + logement - env. 400.- CHF/pers. dès le

14.02.2026 avant le 28.02.2026

Limité à 4 participants Stamm : non

Notes : Dénivelé +1000m-2000m/-1000-2000m Chef de course: Florian Zürcher (079 254 92 59)

Adjoint: Pascal Imfeld (077 437 14 82)





07.03 Le Chantonnet - 2576 m

PD

Pour les non initiés, il pourrait s'agir du nom d'une comptine pour enfants. Et bien non! Le Chantonnet c'est un sommet bien individualisé qui se situe entre le Petit-col-Ferret et la Tête de Ferret.

Inscription: via le site. Coût env 50.- CHF/pers. dès le 07.02.2026 avant le 02.03.2026

Limité à 8 participants

Stamm: oui

Notes: Dénivelé:+950 m / -956 m Difficulté: WT3 *Chef de course: Thierry Valet (079 305 58 87)*



07.03-08.03 Tête Blanche - 3706 m

PD

Sommet glaciaire assez débonnaire. Point le plus élevé à l'extrême sud des glaciers de Ferpècle et du Mont Miné. Les différents itinéraires s'effectuent sur glaciers et sont de toute beauté, Magnifique vue sur le Cervin et la Dent d'Hérens.

Inscription: via le site. Coût nuitée Schönbielhütte SAC Demi - pension + Transport public. dès le 04.02.2026 avant le 24.02.2026

Limité à 5 participants

Stamm: non

Notes: J1 - PD+, Dénivelé: +700m / J2 PD+, Dénivelé: +1210m/-2100m

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



14.03 Epaule du Rogneux - 2881 m

PD

Jolie et longue course dans le Val de Bagnes. Montée bucolique à travers la forêt jusqu'à la charmante cabane Brunet. De là, l'itinéraire passe par de vastes alpages où la pente n'est jamais trop raide. Arrêt à l'épaule du Rogneux puis descente par l'itinéraire de montée ou par Becca Miedzo en fonction des conditions. Course peu difficile techniquement mais longue, demandant une bonne forme physique.

Inscription: via le site. Coût: Transport dès le 14.01.2026 avant le 07.03.2026

Limité à 6 participants

Stamm: oui

Notes: Dénivelé:+1600m/-1600m

Chef de course: Stéphanie Mielnik (+41 79 965 06 69)

Adjoint: Thierry Valet (079 305 58 87)





14.03 Vanil Carré - 2195 m

AD

Au départ de Grandvillard ou un peu au-dessus si possible, belle montée (pâturage d'abord puis un peu plus de pente sur la fin) sur un des multiples Vanils de la région.

Environ 1400 de +

Inscription: via le site. Coût: Transport dès le 14.02.2026 avant le 02.03.2026

Limité à 8 participants

Stamm: oui

Chef de course: William Fankhauser (079 506 94 63)



15.03 Arpelistock - 3035 m

PD

Traversée Col du Pillon, Col du Sanetsch, Geltenhütte, Lauenensee

Escapade entre Vaud, Valais et Berne au départ du col du Pillon.Montée au Scex Rouge grâce aux installations. Descente du glacier de Zanfleuron jusqu'au col du Sanetsch, montée à l'Arpelistock par l'arête de l'Arpille et longue descente versant N sur la Geltenhütte, puis jusqu'au car postal à Lauenensee. Retour au col du Pillon en car postal.Bonne condition physique, maîtrise des conversions et technique solide à ski + bonne endurance en descente (horaire à tenir pour le car postal : 15h40 dernier délai) Inscription: via le site. Coût: Transport dès le 15.02.2026 avant le 07.03.2026

Limité à 5 participants

Stamm: oui

Notes: Dénivelé:+900m/-2300m

Chef de course: Simon Fabien (+41 78 213 83 31)



19.03 Rothorn de Lauenen - 2276 m

PD

Course senior. Très belle course dans la région de Gstaad. Au départ de Lauenen avec montée au Gubihubel

Inscription: via le site. Coût env. 50.- CHF/pers. dès le 19.02.2026 avant le 19.03.2026

Limité à 9 participants

Stamm: oui

Notes: Dénivelé +1100/-1100m attention stamm le 12 3 2026

Chef de course: Roland Meyer (+41 79 925 47 52)

Adjoint: Mathys Lehmann (O79 372 72 75)

Les courses - Alpfam



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



- **✓ 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



28.02-01.03 Randonnée hivernale avec nuitée dans un chalet F

Montée à la cabane de Grubenberghütte à 1850m au Gastlosen avec nuitée en demipension. Possibilité de monter en raquette ou ski de randonnée. Dénivelé 560 D+, 4.8km. Possibilité de redescendre en luge.

Notes: 560 m d+ sur 4.8km. Env. 3h

Chef de course: Lorène Jaggi (lorene8@gmail.com; O79 102 55 88)



15.03 Randonnée en raquette à la cabane Rochefort

Départ de la Givrine jusqu'à la cabane Rochefort. Retour à St-Cergue.

Notes: 50 m d+, 550m d-, 7,1 km env. 3h.

Chef de course: Lorène Jaggi (lorene8@gmail.com; O79 102 55 88)

Les courses - Jeudistes







15.01 Pointe de Bellevue - 2042 m

F

Course senior. Course facile, face sud, avec différentes variantes selon les conditions. Inscription: via le site. Coût env. CHF 50.-/pers. dès le 15.12.2025 avant le 14.01.2026 Limité à 9 participants

Stamm: oui

Notes: Dénivelé +800 / -800m ATTENTION STAMM LE 8. 01.2026

Chef de course: Roland Meyer (roland-meyer30@bluewin.ch; +41 79 925 47 52) Adjoint: Mathys Lehmann (mathys.lehmann@bluewin.ch; O79 372 72 75)



22.01 Les Cluds - Ronde Noire 1300m

PD

Jolie sortie de ski de fond sur le plateau des Cluds - Les Rasses. Une boucle d'environ 18 km avec une pause gourmande à la Ronde Noire auberge d'alpage d'hiver. Inscription: via le site. Coût: env. 25.- CHF/pers pour le bus + carte journalière pour les

Inscription: via le site. Coût: env. 25.- CHF/pers pour le bus + carte journalière pour pistes dès le 21.12.2025 avant le 18.01.2026

Limité à 8 participants

Notes: Dénivelé + 200m / -200m

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

Les courses - Jeudistes





29.01 Ski de fond, jura Français (selon enneigement)

<u>PD</u>

Amis du froid, de la glisse et des tenues moulantes en lycra fluo des années 90, préparez vos jambes, vos bâtons... et votre bonne humeur ! Repas au restaurant Inscription: via le site dès le 29.12.2025 avant le 19.01.2026 Limité à 8 participants

Notes: +150 / -150m Maximum 3h30

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



05.02 Ski de fond sur le plateau Retord

PD

Parcours à choix et selon conditions du moment avec la Vattay comme plan B. Inscription: via le site. Coût: environ 40 CHF / pers. dès le 06.01.2026 avant le 03.02.2026 Limité à 9 participants

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



05.02 Aiguillette des Houches - 2285 m

PD

Course senior en collaboration avec la section. Très belle course dans la région de Chamonix. Au départ de Bettex en passant par les chalets du Plan de la Cry. Inscription: via le site. Coût env. CHF 50.-/pers. dès le 01.01.2026 avant le 04.02.2026

Limité à 9 participants

Stamm: oui

Notes: Dénivelé +965 / -965m

Chef de course: Roland Meyer (roland-meyer30@bluewin.ch; +41 79 925 47 52)

Adjoint: Mathys Lehmann (mathys.lehmann@bluewin.ch; O79 372 72 75)



12.02 Jura suisse ou français

F

Journée de ski de fond classique dans le Jura suisse ou français en fonction de l'enneigement.

Inscription: via le site. dès le 13.01.2026 avant le 10.02.2026

Limité à 12 participants

Notes: environ +200m / -200m et 3-4h

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

Les courses - Jeudistes





26.02 Tube par le Trütlisbergpass - 2107 m

PD

Course senior en collaboration avec la section. Très belle course dans la région de Gstaad. Au départ de Lauenen.

Inscription: via le site. Coût env. CHF 50.-/pers. dès le 26.01.2026 avant le 25.02.2026

Limité à 9 participants

Stamm: oui

Notes: Dénivelé +860 / -860m attention stamm le 19.02.2026

Chef de course: Roland Meyer (roland-meyer30@bluewin.ch; +41 79 925 47 52)

Adjoint: Mathys Lehmann (mathys.lehmann@bluewin.ch; 079 372 72 75)



19.03 Rothorn de Lauenen - 2276 m

PD

Course senior en collaboration avec la section. Très belle course dans la région de Gstaad. Au départ de Lauenen avec montée au Gubihubel

Inscription: via le site. Coût env. CHF 50.-/pers. dès le 19.02.2026 avant le 18.03.2026

Limité à 9 participants

Stamm: oui

Notes: Dénivelé +1100 / -1100m attention stamm le 12.03.2026

Chef de course: Roland Meyer (roland-meyer30@bluewin.ch; +41 ?9 925 47 52)

Adjoint: Mathys Lehmann (mathys.lehmann@bluewin.ch; O?9 372 72 75)



19.03 Ski sur le Grand Massif

ΑD

Journée de ski pour skieurs à l'aise sur pistes rouges au départ de Morillon ou Flaine, selon conditions du moment,

Inscription: via le site. Coût: environ 100 CHF / pers. dès le 15.12.2025 avant le 12.03.2026

Limité à 9 participants

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







Escalade, randonnée et alpinisme

Cactus Sports

Rue du Pont-Neuf 6, 1227 Carouge

Horaires:

Lundi au Vendredi: 9h - 19h Samedi: 7h - 17h

pharmacieplus 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

ROCHEFORT

ARPITETTAZ





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

IMPRIMEURS

CREATION CREATION CREATION CREATION CREATION

BSR Imprimeurs SA

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