

BULLETIN

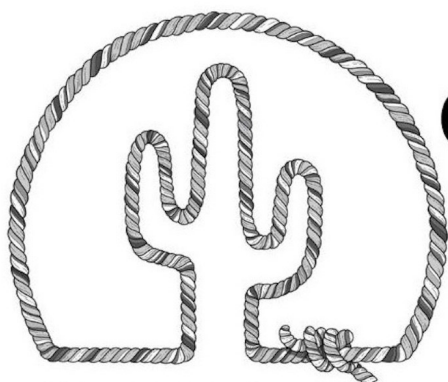
No 2 / 2026

Club Alpin Suisse
section La Dôle



SECTION LA DÔLE

Mont Collon 3'637m - Photo Ronen Lind



CACTUS SPORTS

Escalade, randonnée et alpinisme

Cactus Sports

Rue du Pont-Neuf 6, 1227 Carouge

Horaires:

Lundi au Vendredi: 9h - 19h

Samedi: 7h - 17h

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

Remise des textes

pour le prochain bulletin (n° 3/2026 - parution mi-septembre 2026)

Date limite 23.08.2026



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 **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 !

 **SPORT
SERVICE**
www.sbsport.ch

Editorial

En montagne, le bon fonctionnement d'une cordée repose autant sur la technique que sur la communication. Lorsque les partenaires sont hors de vue, que les conditions se compliquent ou que la fatigue s'installe, la capacité à transmettre une information claire devient essentielle. Quelques mots bien choisis, des signaux partagés, un contrôle mutuel avant le départ : autant d'éléments qui permettent d'éviter les erreurs et quelques incompréhensions bien connues de celles et ceux qui ont déjà tenté de se parler par grand vent.

Il en va de même au sein de notre Section. Une communication fluide permet de mieux se coordonner, de valoriser les activités et de donner envie de participer.

Lorsque l'opportunité de m'engager dans la communication de la Section s'est présentée, j'y ai vu une belle occasion de contribuer à la vie du club. C'est donc avec plaisir que je mets mon expérience professionnelle au service d'un environnement qui me tient particulièrement à cœur et qui m'a tant apporté ; une manière, à mon tour, de redonner quelque chose.

Depuis ma nomination, les derniers mois ont été riches en échanges et en réflexions. Les premières discussions témoignent d'une réelle envie de faire évoluer nos outils et nos pratiques. L'objectif n'est pas de tout révolutionner, mais d'avancer pas à pas : rendre l'information plus accessible et faciliter les échanges entre les membres.

Cette dynamique ne pourra fonctionner qu'avec vous. Merci à celles et ceux qui s'engagent déjà à mes côtés et bienvenue à toutes les personnes souhaitant contribuer ponctuellement ou plus régulièrement (notamment en rédaction, graphisme, photographie, réseaux sociaux, développement et gestion de contenus web).

Je remercie le Comité pour la confiance accordée et me réjouis de poursuivre cette aventure avec vous.

Eva Commission Communication

Bulletin CAS, Section La Dôle

Juin 2026 - No 2 - Année 80

Parution : 4 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	5
Portrait	6
Convocation assemblée	9
PV assemblée AG	10
Les courses: Jeudistes	15
Souvenirs partagés	22

Comité et commissions



Président:

Olivier Andrey, 079 704 59 06
president@cas-la-dole.ch

Vice-président:

Marc Fontannaz
vice_president@cas-la-dole.

Secrétaires:

Jeanne-Chantal Macherel
secretariat@cas-la-dole.ch

Caissière:

Sibylle Dürst
caissier@cas-la-dole.ch

Gestion des membres:

Barbara Aeschimann
membres@cas-la-dole.ch

Commission des courses:

Filip Van Hoomissen
courses@cas-la-dole.ch

Commission communication:

Eva Gori
communication@cas-la-dole.ch
Pour le bulletin:
bulletin@cas-la-dole.ch

Commission de l'environnement:

Christian Pflumio
environnement@cas-la-dole.ch

ALPFAM:

Lorène Jaggi
alpfam@cas-la-dole.ch

Les Jeudistes:

Sylvette Pezet
Elsbeth Koehli
jeudistes@cas-la-dole.ch

CO-responsable OJ/AJ:

Thibault Hudovernik
Manon Moret
oj@cas-la-dole.ch
aj@cas-la-dole.ch

Responsable Rochefort:

Caroline Turin
cabane_rochefort@cas-la-dole.ch

Responsable Arpitettaz:

Bernard Jeangros
cabane@arpitettaz.ch

Responsables du local:

Anny Beutler
Amandine Fasel
local@cas-la-dole.ch

Responsable bus:

Chantal Lauper
bus@cas-la-dole.ch

Colonne de secours:

Romarick Favez
rom.favez@bluewin.ch

Guides de la Section

Manuel Froidevaux

manuel.froidevaux@gmail.com

François Germain

fgermain@bluewin.ch

Guillaume Guinault

guillaume@guides-passemontagne.ch

Guillaume Rubin

guillaume.rubin@gmail.com

Florian Strauss

strauss@aventuresalpines.ch

Simon Walbaum

simon.walbaum@bluewin.ch

Portrait



Interview des nouveaux co-responsables AJ/OJ Manon Moret et Thibault Hudovernik

Nous continuons la série des présentations des nouveaux membres du Comité de la Section : Entre passion pour la montagne, envie de transmettre et regard neuf, Manon et Thibault incarnent cette relève essentielle à la vie du club. Rencontre avec les nouveaux co-responsables qui souhaitent faire vivre l'esprit de l'AJ/OJ tout en y apportant leur touche personnelle.

Comment la montagne est-elle entrée dans votre vie ?

T : Plutôt tard, vers 19 ans ! Mais j'ai vite attrapé le virus et je m'y consacre maintenant à 200%.

M : Moi c'est plutôt l'inverse, mon papa ne manquait pas une occasion de me mettre un baudrier et me suspendre dans le vide, que ce soit à St-Triphon ou juste dans le jardin...

Quel rôle l'OJ/AJ a-t-elle joué dans votre parcours ?

T : Grâce à l'OJ j'ai rencontré des personnes géniales et j'ai gagné en autonomie en montagne.

M : Pareil, j'ai la chance de compter mes amis proches parmi les membres de l'OJ.



Qu'est-ce qui vous a donné envie de reprendre la responsabilité de l'AJ/OJ ?

T : J'avais envie de continuer à m'investir dans le club et c'était quelque chose que je n'avais jamais fait.

M : Permettre aux jeunes de profiter des activités de la jeunesse à leur tour.

Pourquoi avoir choisi de le faire à deux ?

T & M : Parce qu'au final, ça avait du sens de fusionner le rôle de responsable AJ et responsable OJ. Cela nous permet aussi d'avoir plus de flexibilité et de mieux se répartir le travail. Par exemple, nous pouvons ainsi garantir d'avoir toujours au moins un de nous deux présents lors des réunions avec le Comité (pas toujours facile avec les études).

Le saviez-vous ?

L'alpinisme juvénile (AJ) offre une large palette d'activités aux enfants dès 10 ans. Les groupes AJ des sections sont ouverts aux enfants âgés de 10 à 14 ans. Le programme propose des courses simples, et l'AJ est une porte d'entrée idéale dans l'univers des sports de montagne.

Les jeunes dès 14 ans peuvent participer aux courses et aux entraînements réguliers de l'organisation de jeunesse (OJ). Outre le plaisir, les jeunes apprennent à traiter les autres avec égard et à prendre des responsabilités. L'objectif est de les former à devenir des alpinistes autonomes et responsables et de futurs chefs de courses.

Source : www.sac.cas.ch

Portrait



Vous succédez à une équipe en place depuis longtemps, qu'est-ce que vous reprenez de leur engagement ?

T & M : On retiendra un investissement exceptionnel de la part de Manu et Quentin dans le club, on espère pouvoir faire pareil !

Qu'avez-vous envie d'apporter à l'AJ/OJ, qu'aimeriez-vous faire évoluer ?

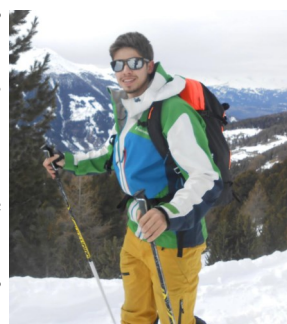
T : Ce serait chouette d'avoir plus de filles à l'AJ/OJ, elles ont tout à fait leur place !

M : 100% d'accord ! Accueillir des jeunes de milieux pas forcément sportifs ou montagnards me tient aussi à cœur.

Qu'est-ce qui donne envie aux jeunes de participer ?

T : Des sorties originales avec un bon esprit de camaraderie et où ils peuvent apprendre et progresser.

M : J'ajouterais aussi le cadre, qui sort de l'école ou des clubs sportifs plus compétitifs.



La Jeunesse de la Section en chiffres

Nombre de membres
AJ et OJ

63

Nombre de moniteurs

15

Nombre de sorties
en 2026

22

Quels sont les principaux défis pour une section jeunesse aujourd'hui ?

T & M : Pour être honnête, notre section jeunesse se porte très bien ! Notre principal défi en ce moment, c'est de trouver des personnes motivées pour faire la formation de cheffe/chef de course JS (Jeunesse & Sport).

Comment vous répartissez-vous les rôles à deux ?

T & M : On n'a pas vraiment de règle officielle entre nous, c'est selon nos disponibilités du moment et on communique beaucoup, ce qui nous aide à s'organiser.

Quelle ambiance souhaitez-vous créer au sein de l'AJ/OJ ?

T & M : Une ambiance conviviale où tout le monde a sa place.

Où aimeriez-vous voir l'AJ/OJ dans deux ou trois ans ?

T & M : Avec le même esprit d'équipe qu'aujourd'hui et plein de sorties à leur actif.

Plutôt lever de soleil au sommet... ou soirée jeux à la cabane et grasse mat' ?

T : Lever de soleil au sommet puis (grosse) sieste à la cabane ensuite !

M : Lever de soleil, même si je n'en serai

<u>Mini-bios</u>	<u>Manon</u>	<u>Thibault</u>
Année de naissance	2004	2003
Lieu d'habitation	Bassins	Nyon
Occupation	Étudiante (Médecine)	Étudiant (Mathématique)
Dans la Section depuis	2019	2021
Disciplines favorites	Escalade et ski de rando	Ski de rando, glace et alpi
Loisirs	Lecture, si possible au soleil sur la terrasse d'une cabane	Faire et défaire mon sac, découvrir les Alpes

Portrait

plus si convaincue à l'heure du réveil...

Un message pour les jeunes de la section qui hésitent à rejoindre l'OJ/AJ ?

T : C'est vraiment la porte d'entrée pour vivre des super aventures et rencontrer plein de monde !

M : L'ambiance est vraiment fun et bienveillante, chaque personne y trouve sa place.

Un grand merci à Manon et Thibaut pour leur participation à cette interview et leur engagement pour la jeunesse de la Section !

Eva Gori



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



✓ GRAND CHOIX
✓ CONSEIL
✓ PRIX ATTRACTIF
✓ SERVICE RAPIDE

meeting point
mymmp.ch

LOCATION SKI, SNOWBOARD ET RAQUETTE / SERVICE ET ENTRETIEN

VELO / REPARATIONS TOUTES MARQUES

EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES VELO

SPECIALISTE UNIHOCKEY

Convocation assemblée



Assemblée ordinaire Samedi 13 juin 2026 à 17h



À Rochefort



Ordre du jour :

1. Communications du comité
2. Présentations des nouveaux membres
3. Propositions individuelles et diverses

En deuxième partie

Soirée grillades à la cabane



Prenez de quoi griller, l'équipe de Rochefort s'occupe du buffet de salades et de quelques douceurs.



Boissons à la charge de chacun.

Pour des questions d'organisation, nous vous prions de vous inscrire en envoyant un courriel à: cabane_rochefort@cas-la-dole.ch
Le plus rapidement possible mais impérativement jusqu'au 1^{er} juin 2025.

Rapports assemblée



PV Assemblée ordinaire

Jeudi 12 mars 2026 – Local CAS la Colombière Nyon

Membres du comité présents :

Olivier Andrey/président, Barbara Aeschmann/gestion des membres, Bernard Jeangros/Arpitettaz, Amandine Fasel/local, Marc Fontannaz/vice-président, Jeanne-Chantal Macherel/secrétaire, Sylvette Pezet/Jeudistes.

Ordre du jour

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

En deuxième partie

Diffusion du film « *Le chemin de l'école* »

Après ce voyage hors du temps au Zanskar, le réalisateur *Jacky Robatel* nous présentera son association Tchapa Tchonga.

1.Communication du comité

Olivier Andrey souhaite la bienvenue à l'assemblée, nombreuse. Avant de partager l'actualité de la section, le président demande à l'assemblée d'accepter l'ordre du jour.

Quelques dates à retenir :

- Invitation animation au local à 19h30 le 9 avril

Le CardamomSaikilTrail, une aventure cycliste à travers l'Inde, présentée par Benoît Verbaere.

Merci de s'inscrire via Droptours

- Assemblée ordinaire à ROCHEFORT le 13 juin

Suivie d'une grillade

- Cours Alpi (inscription via le calendrier des courses

Formation théorique au local (obligatoire) le 6 juin

Initiation sur un week-end (sortie avec nuit en cabane) le 13 – 14 juin

- Assemblée extra muros le 18 septembre

- AG, salle communale de Gilly le 14 novembre

(toute personne intéressée à rejoindre le groupe bénévole d'organisation peut s'annoncer au président)

- Punch à 19h30, à Trélex le 4 décembre

Rapports assemblée



Informations diverses

- Deux séances d'information pour la formation de chef-fe de course ont été données en février et mars 2026, rencontrant un vif succès. Ces formations demandent une certaine expérience de la montagne et une bonne condition physique. Ce renouvellement des chef-fe-s de course est important pour la vie du club, bien que plusieurs anciens chef-fe-s de courses expérimentés aient permis de belles sorties hivernales, tous niveaux cette hiver.

La section Jeudistes offre de belles sorties tout au long de l'année, le programme est à consulter sur jeudistes@cas-la-dole.ch /onglet jeudistes.

- Groupes de travail Comptabilité

Nous souhaitons moderniser notre système comptable et introduire un nouvel outil comptable. Toute personnes intéressée et/ou ayant des connaissances dans ce domaine peut s'annoncer auprès de Sibylle Dürst. Informations complémentaires sur notre site www.cas-la-dole.ch

- Communication

Nous recherchons encore quelques personnes intéressées pour étoffer cette commission.

Réflexion sur la stratégie de communication, évaluation des systèmes existants et, à terme, développement d'autres outils de communication (réseaux sociaux). Merci de s'annoncer via le site www.cas-la-dole.ch ou de contacter le président (president@cas-la-dole.ch).

- Cabane Arpitettaz

Bernard Jeangros nous informe que la cabane est ouverte pour la saison d'hiver de mi-mars à début mai. Actuellement les réservations sont complètes mais le facteur météo peut en tout temps modifier cette situation.

Toute personne intéressée par le gardiennage de la cabane peut directement s'annoncer auprès de lui.

2. Présentation et accueil des nouveaux membres

Barbara Aeschmann accueille et souhaite la bienvenue aux nouveaux membres :

Nom	Prénom	Statut
ABANTO	Boris	Individuel
ANGELOT	Sophie	Individuel
BONIN	Christian	Famille
ANDREINA	Carine	Membre famille

Rapports assemblée



CARALINDA	Fabrice	Individuel
CATALA	Mathieu	Individuel
CHEVALIER	Nadine	Individuel
DICATALDO	Viviana	Individuel
FRAGNIERE	Malivia	Individuel
GLASS	Andrew	Famille
GLASS-HALLER	Laurence	Membre famille
GLASS	Liam	Enfant famille
GLASS	Matthew	Enfant famille
GLASS	Chloé	Enfant famille
GUIGUIIAK	Elena	Individuel
JANNERFELDT	Charlaine	Famille
JANNERFELDT	Gustav	Membre famille
LEEN	Johan	Individuel
MAGGIOLI	Nicolas	Individuel
PAZ	Florian	Individuel
SAHLI	Valentin	Individuel
SCHNEIDER	Maude	Famille
SCHRANER	Alain	Membre famille
SCHRANER	Camille	Enfant famille
SEMELIN	Maylis	Individuel
VANAT	Isabelle	Individuel
ZAHND	Laurent	Individuel

L'inscription se fait directement sur le site du CAS central, puis celle-ci est validée par Barbara/gestion des membres de la section, sur ce même portail.

Pour toutes questions, vous pouvez joindre Barbara par mail : membres@cas-la-dole.ch

3. Propositions individuelles et divers

Marianne Stäubli soumet deux questions au comité

Utilisation du bus de la section :

Notre bus est-il sous utilisé ? La jeunesse a la priorité pour son utilisation. La ville de Nyon (pour un montant de 50.-) met à disposition deux bus pour les sociétés locales, les chefs de courses ont régulièrement recours à l'un de ces bus pour leurs activités. Son prix moins élevé que celui de la section est-il un argument ? A quoi est due la sous-utilisation de notre bus, son prix ? conflit de date pour sa réservation ? Olivier Andrey souligne qu'après vérification, pour ce début d'année : à chaque fois que le bus de la ville a été loué, le bus de la section était

Rapports assemblée



utilisé par la jeunesse. Mme Stäubli propose un prix identique pour tout le monde (jeunesse et section) pour l'utilisation du bus.

Le comité en prend note et va mener une réflexion à ce sujet.

Chef-fe-s de course :

Il est nécessaire de stimuler la formation de chef-fe de course pour la moyenne montagne, randonnée (difficulté des chemins allant jusqu'à T3). La section ne propose presque plus de randonnée de ce type par manque de chefs de courses formés, alors que la demande existe au sein des membres de la section. Nos anciens chefs de course passent le relais après plusieurs années de belles expériences et de riches partages. Mme Stäubli encourage vivement toutes les personnes intéressées. La formation est donnée par un guide de montagne et englobe comment mener un groupe, la lecture de carte, l'orientation, etc.

Bernard Jeangros souligne l'importance de ces chef-fe-s de courses qui proposent des sorties été comme hiver, sur des parcours moins exigeants que l'alpinisme ou le ski de rando.

Olivier Andrey va également relayer la demande auprès du responsable de la commission des courses.

Diffusion du film *Le chemin de l'école*

Marianne Stäubli introduit M. Jacky Robatel.

Un ami conquis par le charme du Zanskar. À la suite de plusieurs voyages, le couple a choisi de créer cette association, pour favoriser la scolarisation des enfants.

Tiré du site : <https://tschapa-tchonga.ch>

Le but de l'association Tschapa Tchonga est de favoriser la scolarisation des enfants du Zanskar en leur offrant la possibilité de bénéficier d'un enseignement de qualité tout en gardant leur identité ethnique.

Les écoles ouvertes par le gouvernement Indien n'offrent pas une éducation correspondant à leur culture. Nous donnons aux enfants la possibilité de suivre des études à l'extérieur du Zanskar dans des écoles bouddhistes. Les internats choisis sont L'Himalayan Buddhist Cultural School de Manali et l'école du Tibetan Children's Village de Dharamsala.

Rapports assemblée



Un tout grand merci à M. Robatel pour ce film qui nous ensorcelle par ces magnifiques paysages et qui nous émeut par ce partage avec les enfants et la population des vallées parcourues.

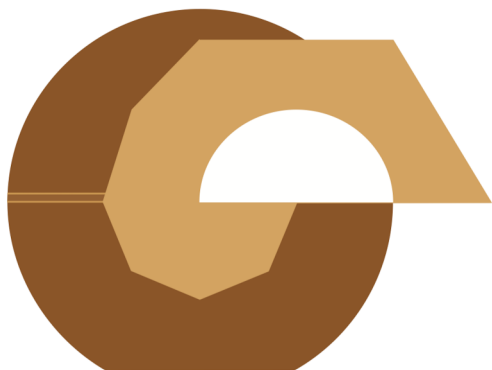
Un chapeau était disponible à la sortie afin de soutenir cette association.

La soirée se termine par un moment d'échange convivial.

L'assemblée se termine à 22h.

Jeanne-Chantal Macherel

Secrétaire



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





25.06 Autour de Crans-Montana - 1'500m

PD

Randonnée autour de Crans-Montana, ses bisses, ses alpages, ses vaches de combat, ses lacs/étangs. Randonnée en 2 groupes avec parcours partiellement différent pour les JA.

Inscription via le site. Coût: env: 60.- CHF/pers. dès le 24.05.2026 avant le 22.06.2026
Limité à 16 participants

Notes : Dénivelé : +300m/-600m (+/-200m JA)

Chef de course: Werner Burri (wburri@gmail.com; 078 636 33 37)

Adjoint: Catherine Burri (wburri@gmail.com; 077 406 08 88)



25.06-26.06 Région Bovonne - Tête à Bosset - 1'761 m

PD

2 jours de balade dans la région Gryon-Bovonne-Le Plans sur Bex. Nuit en chalet avec fondue et petit déj. Dép. de Barboleuse Cool et confort...

Inscription via le site. Coût env. 35.- CHF/pers sans le transport. dès le 25.05.2026
avant le 20.06.2026 Limité à 10 participants

Notes : Dénivelé J1 +720m/-259m J2 +365m/-1029m

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

Adjoint: André Stäubli (marstau@bluewin.ch; 022 361 43 04)



02.07 Barboleuse-Taveyenne-Les Chaux

PD

Randonnée en traversée.

Inscription via le site. Coût env. CHF 30.00 1/2 tarif dès le 02.06.2026 avant le
30.06.2026 Limité à 12 participants

Notes : Dénivelé +730m/-730m 12km 5h

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

Les courses - Jeudistes



08.07-09.07 La Gemmi en traversée

PD

Une très belle traversée par un itinéraire historique entre Loeche les Bains et Kandersteg qui offre de magnifiques panoramas et une touche de haute montagne. 1er jour, voyage en TP à Loèche les Bains, pour les sportifs: montée raide sur le sentier multier à la Gemmi + 900 m env 3,5 h de marche et pour les autres, visite de la gorge Dala env.1,5 h de marche. Puis montée en télécabine et nuitée à la Gemmi Lodge.

2ème jour traversée de la Gemmi - par Schwärenbach jusqu' à Sunnbuehl, descente en télécabine à Kandersteg, environ 3,5 h de marche + 70m/- 560 m.

Inscription via le site, coût en chambre double en demi pension et abonnement demi-tarif env. CHF 200 /pers. dès le 08.06.2026 avant le 01.07.2026 Limité à 10 participants

Stamm : oui

Notes : 1er jour sportifs: +900, 2ème jour: +70m/-560 m

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



08.07-10.07 Arpitettaz Découverte des paysages minéraux et vivants

AD

Cette découverte s'appuiera sur une lecture des paysages à l'échelle macro - genèse des montagnes qui nous surplombent -, méso - scènes de groupements végétaux - et micro - le monde particulier des plantes et des animaux habitant ces altitudes. Nous partirons d'observations en lien avec le modelage de la croûte terrestre, pour aller vers le monde vivant au niveau des chaussures, le sol étant l'interface entre le minéral et

l'organique. Quelques mots-clés : nappes alpines, mer valaisanne, glaciations, géologie, gneiss, serpentinite, biotopes, botanique, coussinets, plantes pionnières, insectes,

zygènes, chocards ... Animations par Bernard Messerli (naturaliste) et Bernard Jeangros

(agronome) en 3 temps et dans 3 secteurs : 1) Mercredi 8 juillet après-midi au-dessus des Leisses 2) Jeudi 9 juillet matin dans la zone alluviale au sud du Col de Milon 3)

Jeudi 9 juillet après-midi sur les moraines près de la cabane Départ de Nyon mercredi matin et retour vendredi en fin de journée Prix : cabane avec demi-pension 130.- + frais de transport et boissons

Informations détaillées aux inscrits fin juin.

Inscription: dès le 01.05.2026 avant le 07.06.2026 à 13h. Limité à 8 participants

Notes : Dénivelé : +/- 1200m

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

Les courses - Jeudistes



16.07 De la magie du Doubs aux batraciens **PD** **de la Combe du Bé**

Randonnée de 18 km peu difficile par le Sentier du Jura de Sainte Ursanne à Glovelier.

Inscription: dès le 16.06.2026 avant le 14.07.2026 à 14h. Limité à 15 participants

Notes : Dénivelé : +620m/-580m

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



23.07 Dent de Valerette - 2058 m **PD**

Départ Chindonne, montée raide par itinéraire d'hiver. Du sommet, par la pointe de l'Erse, puis à flan de coteau jusqu'au pied de la Dent de Valère. Retour tranquille par les pâturages.

Inscription via le site. Coût env 30.- CHF/pers. dès le 23.06.2026 avant le 21.07.2026

Limité à 8 participants

Notes : Dénivelé +789m/-789m

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



28.07-31.07 Balades de 4 j. au lac des 4 cantons (JA) **F**

Faisant suite à l'introduction au « tour du lac des Quatre-Cantons » vécue en 2025, ces 4 jours de rando le continueront en suivant la vénérable « Voie Suisse » (99) entre Seelisberg et Brunnen en 4 étapes, empruntant bateaux et transports publics pour rallier un hébergement unique (courses en étoile) La voie suisse «Weg der Schweiz» serpente autour du profond lac Urnersee, parfois en altitude puis directement sur la rive, parfois par des escaliers taillés dans la roche puis à nouveau sur de larges chemins agréables, passant de nombreuses aires de repos et de baignade et toujours avec une vue magnifique sur le lac et les montagnes environnantes. Grâce au bateau, on a le choix entre une multitude de points de départ et d'arrivée.

Inscription via le site. Coût: env. 400.- CHF/pers. + les repas dès le 15.05.2026 avant le 30.06.2026 Limité à 8 participants

Notes : J1 : 6,7 km +180/-500m 3h.J2 : 10,3 km +/- 0 m 4h.J3 : 7,3 km +/- 200m 3h.J4 : 7,6 km +250/-300m 3h

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



30.07 Les Mosses-Château-d'Oex - 1400 m

PD

Randonnée facile à travers de vastes pâturages. Vue magnifique sur plusieurs sommets.

Inscription via le site. Coût: env. 30.- CHF/pers. (1/2 tarif) dès le 30.06.2026 avant le 28.07.2026 Limité à 10 participants

Notes : Dénivelé: +400/-880m.

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



13.08 Tine - lac du Vernex - Rossinière - Château d'Oex

F

Une belle randonnée qui longe le lac du Vernex et la Sarine à travers du Pays d'Enhaut. Nous traversons le village pittoresque de Rossinière et Château d'Oex.

Inscription via le site. Coût : env. 28 CHF / pers dès le 13.07.2026 avant le 11.08.2026 Limité à 10 participants

Notes : +245m/-245m env. 3H

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



20.08 Chalet la Brâ - 1460 m

PD

Au départ de la gare de Montbovon, cette boucle nous emmènera à travers un petit bout du paysage gruyérien jusqu'au Chalet de la Brâ. S'en suit une descente à travers la forêt, puis nous traverserons la Sarine et longerons le lac de Lessoc jusqu'à arriver de nouveau à Montbovon.

Inscription via le site. dès le 20.07.2026 avant le 18.08.2026 Limité à 12 participants

Notes : Dénivelé: +780m/-780m.

Chef de course: Afsaneh Tousi (afsanehtousi@gmail.com; +41 78 661 43 39)

Les courses - Jeudistes



20.08-23.08 Trek - sentiers Walser -

AD

dans les Alpes Lépointines

Magnifique trek au départ de Ladstafel (col de Nufenen) en traversant des paysages au caractère sauvage de la haute vallée de Formazza (IT). Nous emprunterons les sentiers Walser et passerons par les alpages et hameaux de cette population alpine en découvrant de superbes paysages. 4 jours avec 3 nuits en cabane en demi-pension entre 4 et 5,5 h de marche. Retour par Premia- Domodossola.

Inscription via le site. Coût env. 280.-CHF/pers. dont un acompte d'env. 57.- CHF pour les nuitées en cabane. dès le 03.07.2026 avant le 02.08.2026 Limité à 7 participants

Stamm : oui

Notes : 1er jour, +1000m -500m, 2ème jour, +800m -750m, 3ème jour, + 600m - 1260m, 4ème jour, + 200m -900m

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



27.08 Sé Rouge - 2893 m

AD

Très belle randonnée au-dessus d'Anzère dans un milieu très minéral. Magnifique vue depuis le sommet.

Inscription via le site. Coût : env.- 30.- CHF/pers. plus télécabine. dès le 21.07.2026 avant le 18.08.2026 Limité à 8 participants

Notes : +720m/-720m 4h30

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



02.09-03.09 Cabane St-Laurent - 2485 m

AD

J1: Montée en télésiège à Combatzeline. Bisse de Chervé - Cabane St-Laurent. Dépose des sacs. Aller - retour au lac du Grand Désert. Nuitée et demi-pension à la cabane. J2: Cabane St-Laurent - Barrage Cleuson - Tortin - Dent Rousses - Tracouet. Descente en télécabine à Nendaz. Prix : nuitée avec 1/2 pension fr. 70.- Possibilité d'avoir un pique-nique pour le lendemain pour fr. 12.50

Inscription via le site. Coût : 70.- CHF/pers. Demi-pension + transport et boissons dès le 02.08.2026 avant le 22.08.2026 Limité à 10 participants

Notes : Dénivelé: J1 +709m/-452m - J2 +804m/-1093

Chef de course: Pierre Joye (pierre_joye@hotmail.com; +41 77 531 85 75)

Les courses - Jeudistes



03.09 Du lac Noir à Jaun - 1'567 m

PD

Du Lac Noir au Jaun : vue sur la Breccaschlund et ensuite les Gastlosen

Inscription via le site. dès le 03.08.2026 avant le 01.09.2026 Limité à 20 participants

Notes : Dénivelé: + 750m /-750m

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



03.09 Lac de Schiffenen - La Sarine - 532m

PD

Venez randonner autour du lac de Schiffenen, à deux pas de Fribourg ! Ce joyau niché à 532 mètres d'altitude vous offre un cadre paisible entre forêts, eau et collines verdoyantes. Durée 3h30. Pique-nique.

Inscription via le site. dès le 03.08.2026 avant le 23.08.2026 Limité à 15 participants

Notes : +299/-258m

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



07.09-11.09 Monstein - 2'893 m

AD

Plusieurs jours de randonnée dans la région de Davos. Nuitées en hôtel avec demi-pension.

Inscription via le site. Coût : environ 750 CHF / pers. Transport et boisson en sus. dès le 01.06.2026 avant le 30.06.2026 Limité à 8 participants

Notes : Entre +700 et +1000m7jour

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

Les courses - Jeudistes



17.09 Les Paccots

AD

Les Sciernes d'Albeuve par le col de Lys - 1'779 m

Départ des Paccots, 1/2 h de marche sur le bitume pour rejoindre le parking des Joncs, ensuite un très joli parcours avec une belle montée vers le col de Lys et une belle descente sur l'autre versant

Inscription via le site. Coût : environ 30 CHF / pers dès le 18.08.2026 avant le 15.09.2026 Limité à 12 participants

Notes : 5h30, + 740/-910m

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



24.09 Jura Bernois, Prêles - 800 m

F

Lac de Biemme - Randonnée à travers vignobles, forêts et prairies pittoresques entre Tavannes, Gléresse et Prêles, aussi appelé "Balcon du Jura", offrant un panorama impressionnant - Sentier thématique Dürrenmatt.

Inscription: Inscription via le site. Coût 47.00 CHF par pers (1/2 tarif) dès le 24.08.2026 avant le 22.09.2026 Limité à 15 participants

Notes : Dénivelé +/-400 m

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



24.09 Tour des Aiguilles de Baulmes - 1558 m

F

Belle randonnée en boucle au départ de St Croix avec de magnifiques panoramas sur nos lacs et le plateau. La course aura lieu uniquement par temps sec.

Inscription: Inscription via le site. dès le 25.08.2026 avant le 22.09.2026 Limité à 15 participants

Notes : Dénivelé: +700m/-700m 4h30

Chef de course: Félicité Gehring (fgehring61@gmail.com; +41 76 587 25 86)

Souvenirs partagés



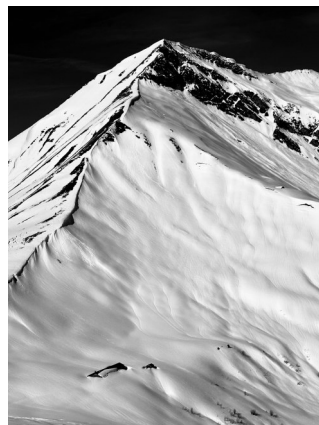
26.02 – Tube 2'107 m Départ Lauenen Dénivelé 860m

Ski de randonnée

Il fait encore nuit, c'est à 06h30 tapante que les deux minibus quittent Nyon. Nous sommes 14 randonneurs encore un peu endormis.

Après environ deux heures de trajet, on arrive à Lauenen, impossible de partir à l'assaut de la montagne sans un boost digne de ce nom. Café, espresso, renversé... chacun trouve son carburant favori.

Le soleil est déjà bien présent, la journée s'annonce radieuse et chaude. A 09h20 précises, la randonnée débute dans une excellente humeur accompagnée par nos trois guides Roland, Bernard et Pierre. Les premiers pas se font sur une neige encore gelée : ça crisse encore un peu sous les skis.



À midi, nous atteignons la butte à proximité du sommet TUBE, une petite délégation décide de monter les quelques mètres de plus pour atteindre le sommet. Les sacs s'ouvrent, c'est l'heure de ranger les peaux et de sortir le pique-nique.

Vient ensuite l'annonce du retour. Les casques ajustés, place à la descente. La neige, désormais un peu transformée, offre de

belles sensations. Chacun s'en donne à cœur joie.

Ce sera finalement aux alentours de 17h00 que nous retrouvons Nyon, avec des jambes un peu lourdes. Une belle journée en montagne, sportive et conviviale, rendue possible grâce à nos trois guides.

Patrick



Souvenirs partagés



27.02 - La Fava

Ski de randonnée

Lever à 5h du matin oui, vous avez bien lu, 5h ! pour un départ à 6h depuis Promenthoux en bus. Jean-Yves, Denis, Jacques, Liesbeth, Sibylle et Alain, yeux mi-clos et mines vaillantes, ont répondu présent sous la houlette de notre infatigable chef de course et chauffeur Pierrot, qui lui était déjà parfaitement réveillé et souriant... le chanceux.

C'est à Conthey que le groupe au complet s'est retrouvé, avec l'arrivée, fraîche et dispose, de Claudette, Raphaël et Christian qui eux avaient visiblement profité d'une grasse matinée relative. On ne leur en tiendra pas rigueur... cette fois.

C'est depuis Coppet, sur la route de Sanetsch, que la montée à ski a débuté. Notre groupe a ensuite



remonté les pentes des Mayens, traversé la forêt du Plapon et gagné les pâturages de Pointet le tout dans une ambiance de randonneurs parfaitement aguerris, ou du moins c'est l'image que l'on s'efforçait de projeter.

Côté météo, le ciel était magnifique. Côté température en revanche, on se serait cru en plein juillet : une chaleur absolument indécente pour la saison, qui donnait sérieusement envie de sortir les shorts, voire le maillot de bain. Autant dire que les couches de vêtements soigneusement préparées la veille ont rapidement trouvé refuge au fond du sac de plage, aurait-on presque pu dire.



Arrivés sur la crête à environ 2'520m où l'on a quand même pris le temps d'admirer le panorama et de faire semblant de ne pas être essoufflés, ce qui demande un certain talent, les peaux ont été retirées pour attaquer une belle descente dans une neige plus que correcte.

Souvenirs partagés



Jusqu'aux pâturages, tout le monde affichait encore le sourire. Le pique-nique et les quelques litres d'eau engloutis avec une joie non dissimulée ont marqué une pause on ne peut plus méritée.

Puis vint la seconde partie de la descente. Ah, la seconde descente... La moindre once de grâce que nous tentions de nous imposer dans la première partie s'est rapidement et définitivement évaporée face à une neige lourde et croûtée, aussi collante que peu coopérante. N'ayant plus guère d'alternatives, j'ai dû, en ce qui me concerne, me résoudre à passer au mode "sanglier" chargeur, imprévisible, totalement indifférent aux obstacles et aux regards, fonçant dans la pente avec la subtilité d'un tracteur agricole un lendemain de labour. Les jambes ont protesté, les skis ont râlé, la dignité a pris un coup mais l'honneur a été sauf. Plus ou moins.

Le court retour en bus jusqu'à Conthey a permis aux organismes de récupérer un semblant de contenance, avant de clore cette belle journée comme il se doit autour d'un apéro largement, amplement, chaleureusement mérité. Puis vint l'heure des adieux avec nos amis valaisans, et la troupe a repris la route du retour sur Prangins, un brin épuisée, bronzée, et déjà secrètement prête à recommencer.

Quant au narrateur de ce récit, il est rentré chez lui avec deux souvenirs impérissables : de magnifiques images plein la tête... et un superbe coup de soleil sur la nuque. La crème solaire, c'est comme les peaux de phoque : on y pense toujours trop tard.

Alexandre Mrowka



Souvenirs partagés



28.02 - Testa Grisa 3'059 m

Ski de randonnée

Vers 7 heures du matin, six passionnés de montagne et leur chef de course Aurélien Alétru se sont retrouvés à Prangins, prêts pour une journée de ski. Le projet initial prévoyait une sortie au sommet du Grammont, mais en raison d'un enneigement insuffisant, Aurélien nous a proposé une alternative : la Testa Grisa au départ du parking de Bourg-Saint-Bernard.



Lorsque nous sommes arrivés sur le parking, la neige nous attendait déjà à quelques pas. Après un contrôle du DVA pour chacun et chacune, la montée a commencé à un bon rythme. Il faisait encore un peu froid à l'ombre du matin et un passage particulièrement raide nous a même obligés à mettre les couteaux. Lors d'une petite pause pour les retirer, nous en avons profité pour faire davantage connaissance. Nous avons rapidement constaté que notre équipe était très internationale, ce qui nous a permis de communiquer en cinq langues, un bon entraînement pour le cerveau !

Souvenirs partagés



Après avoir traversé un petit plateau, nous avons attaqué la dernière montée avant d'atteindre le sommet. Ici, le vent avait façonné la neige en sastrugi (merci pour cette explication, Aurélien), créant de belles structures gelées. Arrivés au sommet, nous en avons profité pour manger nos sandwiches avec une vue grandiose sur le Mont Blanc et les sommets alentour. Et le meilleur : nous étions seuls et pouvions profiter tranquillement du paysage.



Les conditions de neige pour la descente étaient excellentes, une véritable récompense après l'effort de la montée ! Pour terminer cette magnifique journée, nous avons pris un verre au Café Napoléon avant de rentrer à Nyon. Le Grammont reste aussi un excellent projet pour cet été, avec sa vue spectaculaire sur le Léman !

Un grand merci à Aurélien et à toute l'équipe pour cette belle journée ! Grazie mille! Moc děkuji! Thank you! Vielen Dank!

Elisabeth Urban





05.03 – Fürflue (2'131 m)

Ski de randonnée

Chef de course : Roland Meyer

Participant(e)s : Annie Bréchon, Catherine Granelli, Alexandre Mrowka, Richard Noger, Sylvette Pezet, Raphaël Liand, Angiolo Rolli et Rolf Russ

Le réveil sonne tôt ce matin-là ! Pas grave, on se réjouit de se retrouver à Promenthoux et d'embarquer dans le bus qui nous conduit à Lauenen. Après un p'tit café à l'hôtel Wildhorn, nous voilà d'attaque pour rejoindre le sommet du jour : Le Fürflue (900 mètres plus haut).

Il fait chaud et la neige se fait rare mais la montée est agréable. Après une pause devant un magnifique chalet de la région, c'est reparti et là, nous attend une jolie surprise ... une hermine toute blanche nous offre un bien joli spectacle. Un peu plus loin, un renard s'engouffre dans les bois. On distingue les gros nuages de sable du Sahara qui s'approchent. Quelle chance d'évoluer dans ce magnifique paysage.



Souvenirs partagés



Arrivés au Fürflue, la question se pose quant à l'ascension des 100 derniers mètres pour atteindre le Rothorn de Lauenen. Ce serait jouable mais il est préférable de ne pas trop tarder et profiter des bonnes conditions pour la descente. Alors, on s'élançait après le pique-nique et franchement, on ne s'est pas trompé, quel plaisir de skier tout en douceur sur cette neige de printemps, d'une combe à une autre ... un vrai bonheur ! On prend quand même le temps de s'arrêter pour admirer 3 chevreuils qui paissent un peu plus haut.

Même s'il nous faudra déchausser à quelques reprises, c'est heureux que nous retrouvons l'hôtel Wildhorn mais cette fois, ce sera plutôt ... bière et tarte aux abricots.

La découverte de cette région nous donne des envies d'y revenir aussi en été ... y'a de quoi faire !

Merci Roland pour l'organisation de cette belle journée !

Annie Bréchon



Souvenirs partagés



06 - 08.03 - Bortelhorn - Breithorn

Ski de randonnée

Florian, Pascal, Annick, Marc, Emmanuel et Magda prennent la route vendredi 6 mars, direction le Simplon. Premier jour tout en douceur. Un sommet d'échauffement pour se mettre en jambes. Le rythme se trouve vite. Une petite pause gourmande à la descente sur Rothwald, histoire de savourer autant le paysage que le moment.



Le lendemain, place aux choses sérieuses avec le Bortelhorn. +1700. Une belle montée d'abord raide et glacée puis douce et régulière. Et surtout une arête enneigée magnifique, aérienne juste ce qu'il faut pour atteindre le sommet. Descente agréable, neige juste revenue pour nous laisser passer sans pièges sauf un buisson.

Troisième jour, cap sur le Breithorn. Encore 1500 mètres au programme. La neige nous montre tous ses

visages. Poudreuse au sommet, dure et glacée dans un magnifique toboggan naturel, puis neige de printemps. Un vrai festival sous les skis. L'arrivée se fait sans déchausser, jusque dans les pâturages où la voiture nous attend.

Tout le week-end, le soleil s'invite entre quelques nuages. Juste assez pour sublimer les paysages. Les soirées, elles, se passent au chaud à l'hôtel Simplonblick. Accueil chaleureux de Nicole, parfait pour recharger les batteries. Un week-end complet, varié, et surtout partagé dans une excellente ambiance.



Magda

Souvenirs partagés



Ski de randonnée

17.03 - Chantonnet

Chefs de course : Pierre Hanhart & Roland Meyer

Participantes et participants : Angiolo, Annie, Denis, Eva, Pascale, Pierre, Sylvette, Rolf, Yves

À 6h du matin, onze courageux ont chargé skis et peaux dans bus et voitures, direction le Val Ferret, plus précisément La Fouly, avec pour objectif de profiter d'une météo annoncée radieuse et d'atteindre le sommet du Chantonnet (2'557 m), un itinéraire de difficulté moyenne qui conduit tout droit vers la frontière italo-suisse, entre le Petit et le Grand Col Ferret.



La montée, près de 1000 m de dénivelé bien repartis sur 5.7 km, s'est déroulée sous un soleil de plus en plus généreux, presque trop aimable pour la saison. Car la neige a réservé sa petite surprise à presque tous les participants : des sabots sous les peaux, transformant chaque pas en lutte contre la gravité. Pour une participante, particulièrement concernée par le phénomène, pas question d'insister : la sagesse a triomphé, et notre aventurière a opté pour un plan B, que beaucoup lui ont franchement envié, la terrasse ensoleillée du restaurant du village.



Le reste du groupe a poursuivi l'ascension. Une partie a atteint le sommet, récompensée par une vue somptueuse sur la Vallée d'Aoste et les Grandes Jorasses, le genre de panorama qui fait oublier les mollets qui brûlent. En revanche, le vent glacial et sans pitié sur le sommet a convaincu l'autre partie du groupe de rester sagement à l'abri un peu en contrebas.

Souvenirs partagés



La descente a joué les caméléons : neige soufflée, cartonnée, puis lourde et printanière ; parfois tout ça en l'espace de cinquante mètres. Un vrai festival de textures qui a tenu les skieurs en éveil et le sourire aux lèvres.

Le pique-nique a été savouré devant un petit chalet d'alpage, bancs au soleil, sacs à dos ouverts, thermos en circulation. Les histoires ont fusé, les sandwiches ont disparu, et le temps s'est suspendu comme il sait si bien le faire en montagne. Puis ce furent les retrouvailles avec nos deux bronzeurs sur la terrasse du village, pour un dernier verre partagé avant la route du retour. Une journée de congé bien investie, pour ceux qui font encore partie de la force de travail, comme pour ceux qui ont le privilège de sortir quand bon leur semble.

Une sortie dite « senior »... qui a démontré une fois de plus que l'étiquette est largement usurpée. Bonne humeur, énergie et beauté du lieu : le Chantonnet a été à la hauteur de sa réputation, et le groupe aussi.

Eva





21-22 03 - Tentative de la Tête Blanche

Ski de randonnée

Il est 5h39. Le quai de la gare de Nyon est plongé dans une obscurité frissonnante. Quatre silhouettes ensommeillées montent dans le train : Richard, Magda, Lorène et Guilhem. Le chef de course, Ronen Lind les rejoint à Lausanne. À 8h50, les cinq aventuriers posent le pied à Arolla Magine. Le soleil est là, grand et généreux, illuminant les sommets avec malice car ça ne va pas durer. À 9h20, nous nous élançons dans l'air frais et la neige croustillante. 1350 mètres de dénivelé positif attendent sagement (Voir de couverture).

Nous progressons avec entrain et sans difficulté jusqu'à sous le glacier d'Arolla. Un passage un peu plus technique nous fait sortir les couteaux. On passe. Au-delà, la montée finale vers la Cabane Bertol (3311m) se déroule sous un ciel qui commence à changer. L'air devient plus humide, rendant la scène plus hivernale. Il commence à faire plus froid aussi. Mais tout ça était prévu.



14h00. Nous arrivons au pied des fameuses échelles de la cabane. D'autres groupes sont là aussi. Les skis sont cachés dans la grotte au pied du rocher. Les premiers flocons arrivent, c'est le signal. On gravit les deux séries d'échelles pour atterrir sur l'étroite balustrade qui borde la cabane. Après avoir sélectionné nos places dans le dortoir du bas, on remonte dans la salle principale. Temps enfin de prendre un thé et de

manger un morceau. Dehors, la neige a décidé de se prendre au sérieux : la visibilité chute, les sommets disparaissent, et le monde se réduit à un cocon blanc et ouaté. On se réjouit de ne pas avoir fait trop de pauses pour arriver avant la dégradation. Petite sieste dans le dortoir, puis dîner à 18h30. La soupe est bonne, le reste on a oublié.

Puis le gardien, délivre son verdict : neige toute la nuit, 15 à 20 cm, vent le matin, amélioration hypothétique vers 9-10h. Le projet initial de gravir la Tête Blanche, puis descendre vers Zermatt dans la lumière dorée du matin, vacille. La foire aux scenarios anime les tables, mais au final on sait qu'il faudra attendre le lendemain. Alors on change de sujets, on joue aux cartes, on papote, les tempes durcissent à cause de l'altitude et de l'acoustique du réfectoire. Puis nous descendons dans notre sous-marin de bois et de béton, pour immédiatement sombrer dans un sommeil bien mérité.

Souvenirs partagés



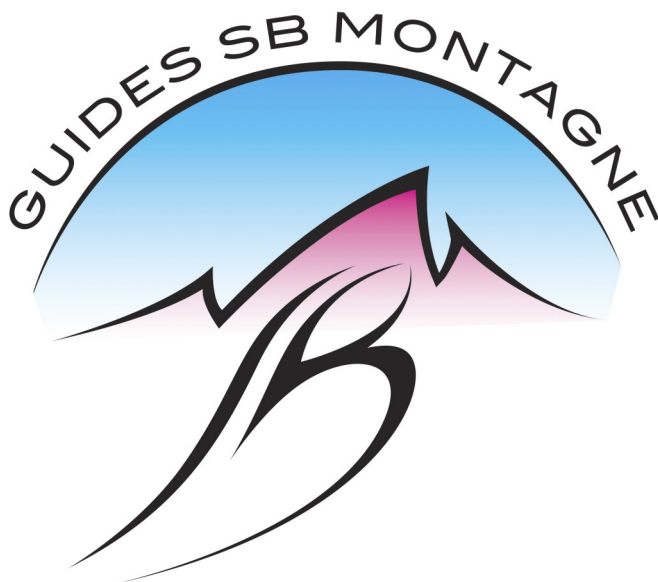
5h45. Réveil. Petit-déjeuner. Préparation. Dehors, la visibilité hésite. À 8h00, nous descendons les échelles pour prendre une décision. On monte au col, la visibilité semble vouloir s'améliorer, mais avec un enthousiasme peu convaincant. À 8h45, Ronen tranche: on redescend sur Arolla. La décision est unanimement approuvée, autant profiter d'une bonne descente dans les pentes traversées la veille.

Et là, la montagne offre sa récompense. La neige est légère, la descente est somptueuse, les nuages et faces rocheuses s'interchangent en continu. Le vent est là aussi et lance ses étincelles gelées sur nos visages souriants. Nous naviguons sans encombre jusque dans la vallée. 10h10. Le groupe attrape le bus postal direction Sion avons juste le temps d'acheter un sandwich, ultime victoire logistique. À 13h20, nous sommes à Nyon, Magda, elle, est restée pour boucler sa saison de ski sur les pistes d'Arolla.



Super souvenir. On a bien rigolé, on s'est bien entre-aidés, les bonnes décisions ont été prises. C'est tout ce qu'on demande à un weekend au CAS.

Guilhem



Souvenirs partagés



28.03 - Pointe de Vouasson 3'490m

Ski de randonnée

Rendez-vous à 6h aux Morettes. Ah, non, 5h finalement, la météo va tourner en début d'après-midi et le mauvais temps arrive de plus en plus tôt. Et aussi, Filip aime bien voir le soleil se lever en randonnant .

Presque tout le monde a lu ses messages, et c'est finalement groupés à 5 dans une voiture que nous prenons la route pour Evolène. Après avoir fini la nuit dans la voiture, on la dépose au pied des pistes de Lana puis sautons dans le taxi que Filip a organisé. Un peu rustique aux premiers abords, le chauffeur est finalement assez causant. Il nous dépose à la Gouille en nous souhaitant même une bonne balade. On peaute et on attaque la montée.



-3C° à 2000m annoncé au plus chaud de la journée, il fait frais à la Gouille de bon matin. Tournée de débattue pour tout le monde. Puis le soleil se lève sur un grand ciel bleu et chauffe vite et fort. Filip est chaud aussi, et il met un sacré rythme, pas facile à suivre. La montée est efficace, la trace glisse un peu mais

rien de technique. Après 1700m et un peu plus de 4h de grimpette, ponctuée par une rapide pause sandwich pour regrouper les troupes, le pied de la pointe est là. Ça souffle un peu, mais pas aussi froid qu'attendu, le ciel est toujours bleu et le soleil cogne. Plus de jus de mon côté, c'est ma première longue sortie au-dessus de 3000m cette saison, je le paie cash. Je garde le peu qu'il me reste pour la longue descente et m'arrête juste en dessous de la pointe pendant que les quatre autres terminent l'ascension.

On est en degré 3 mais les observations ne sont pas directement en phase avec le bulletin: aucun signe d'avalanches récentes, et pas de whoom durant la montée. On attaque la descente par le glacier de la Vouasson, sous le mont de l'Etoile. Il est tombé 15 à 20cm de fraîche la nuit dernière. On est les premiers, neige vierge, changeante et parfois plaquée mais au final, vraiment pas mal.

Souvenirs partagés



On atteint l'inconnue de la journée : comment se passe la sortie du glacier, qui était compliquée ces dernières années. Tout le monde a son baudrier, et Filip un bout de corde au cas ou ... Il nous conduit à travers les barres rocheuses. Un peu de glace affleure par endroits, mais finalement ça se skie facile, bien mieux que dans mes souvenirs, près de 15 ans plus tôt. Ça passerait même un peu partout en fait, avec le recul du glacier.

Plus on descend, plus la neige a tourné, très changeante. Ça reste plutôt du bon ski, quoiqu'il faille rester attentifs aux cailloux, sous peine de chute. On continue sous la Palanche de la Cretta, et on atteint le torrent du fond du vallon. Là, pas de miracle, il faut repeauter. Le chemin d'été qui descend rive droite est trop une loterie avec l'enneigement limité.



À peine 100m pour rejoindre les pistes de Lana, mais c'est le four. 30 minutes plus tard, on enlève les peaux pour de bon et on se lance dans la dernière descente. Une partie du domaine reste ouverte et on atteint rapidement la station supérieure du télésiège. On skie ou on prend les installations pour la dernière partie? Allez, c'est

Souvenirs partagés

pas tous les jours qu'on peut skier jusqu'en bas. Neige lourde, certains optimistes en font les frais aux premiers virages. Une fois que tout le monde s'est relevé et déneigé, on continue. La piste bleue suit la route jusqu'à Lana mais on peut couper dans une neige de plus en plus lourde et de plus en plus rare. Certains préfèrent les raccourcis, mais les jambes commencent à piquer pour tout le monde. Après avec déchaussé 2-3 fois, nous atteignons finalement Lana pour une petite panach' bien méritée. Au moment de ranger les skis, le ciel est bien laiteux; nous avons même droit à quelques averses de neige sur le retour : le créneau était absolument parfait!



Merci à Filip pour l'organisation et la conduite, et à toute l'équipe pour la bonne humeur durant cette magnifique journée !

Fabrice



www.raoulsport.ch

Raoul Sport
Nyon

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

Souvenirs partagés



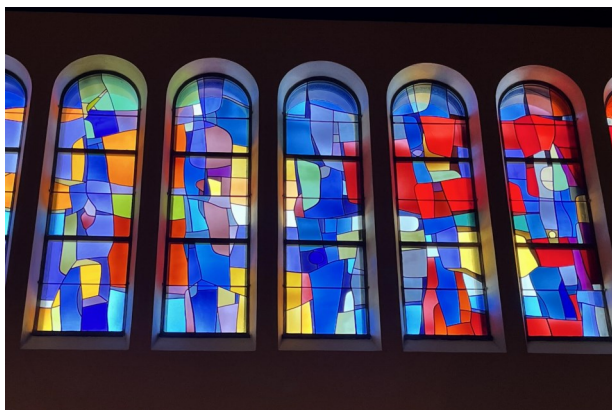
09.04 - Romont, Le sentier du Vitrail

Randonnée

Après un petit café, 28 marcheuses et marcheurs se sont élancés sur les chemins de la Glâne. Un premier stop à la chapelle St-Anne, puis la montée sur Mézières (FR), village dans lequel nous admirons les vitraux modernes et le retable en peinture sous verre. Nous continuons notre chemin qui traverse la forêt pour rejoindre



Neirigue. À la bifurcation, un petit groupe rejoint directement Berlens alors qu'un autre groupe fait l'aller-retour jusqu'à l'église des Grangettes et rejoint le premier groupe pour la pause de midi. Après un coup d'œil aux vitraux de la chapelle de l'Epine, nous reprenons le chemin de Romont en longeant l'orée des bois puis à



travers champs jusqu'à l'abbaye de la Fille-Dieu où nous observons la modernité des vitraux. Puis nous revenons sur l'entrée de Romont et remontons pour une grande partie d'entre nous jusqu'à la collégiale de Romont pour une dernière visite.

Souvenirs partagés



Puis nous prenons un verre bien mérité dans le café du musée du vitrail, au cœur du château de Romont avant de regagner la gare pour rentrer.

Elisabeth Morard



AFIN DE NE RIEN LOUPER DU PAYSAGE

jumelles Swarovski et son adaptateur smartphone



SWAROVSKI
OPTIK



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

OPTIQUE
DE LA
COMBE

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