

# CAS section la Gruyère



Numéro  
3 mars 2012

<b>Président</b>	Serge Blanc Pré-Vert 38, 1791 Courtaman, 026 684 15 78
<b>Adresse du club</b>	Case postale 502 - 1630 Bulle
<b>Sites internet</b>	<a href="http://www.cas-gruyere.ch">http://www.cas-gruyere.ch</a> <a href="http://www.gjgruyere.ch">http://www.gjgruyere.ch</a>
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:info@cas-gruyere.ch">info@cas-gruyere.ch</a>
<b>Local de la section</b>	Bâtiment Setam - Ch. de Bouleuvres 79 - 1630 Bulle Geo Lebesnerais, tél. 079 620 39 14
<b>Rédaction du bulletin</b>	Catherine Labhart Rue du Pays d'Enhaut 30 - 1630 Bulle Tél. 026 912 85 85 ou 079 652 33 50 E-mail : <a href="mailto:catherine.labhart@gmail.com">catherine.labhart@gmail.com</a>
<b>Gestion des membres</b>	Francis Van Wynsberghe Route de la Buchille 27, 1633 Marsens 026 915 03 36 et 079 244 31 71 Email : <a href="mailto:francis.vanwynsberghe@bluewin.ch">francis.vanwynsberghe@bluewin.ch</a>
<b>Photo de couverture</b>	Les Gastlosen vues par avion, photo offerte par Laurent Scheurer

## Reflets de la section

### LE CAS de la Gruyère a à nouveau un porte drapeau! Et même plusieurs.

Nous remercions Jean Déforel et Michel Gremaud qui ont réuni une équipe autour d'eux pour pouvoir accompagner la personne défunte dans sa dernière demeure de manière digne d'un clubiste. Encore merci à Jean-Jean d'avoir pris l'initiative de poser ce problème de manière humoristique lors de la dernière assemblée générale et d'avoir ensuite trouvé l'énergie nécessaire pour redynamiser cette fonction en s'entourant de plusieurs personnes.

### Enquête de satisfaction

Afin de mieux répondre aux attentes des différents clubistes, nous avons inséré au milieu de ce bulletin un questionnaire. Nous vous remercions de prendre un petit moment pour le compléter et le renvoyer afin que nous puissions ensuite analyser les réponses et adapter les courses proposées aux besoins réels des membres du CAS.

## Sommaire

Reflets de la section  
Les cabanes de la section

1 - 5  
7 - 11

Groupement jeunesse  
Les courses du mois

13 - 15  
15 - 23

# Reflets de la section

## Activités du mois

Date	Course	Participants
02.01	Oberegg	12
03.01	Eggli	12
07.01	Chevrier - Culand - Aiguille	14
10.01	Walighürli	16
12.01	Les Hauts d'Allières	31
17.01	La Brayè	17
19.01	Région Berra	9
19.01	Pic Chaussy	19
22.01	Eggli	10
24.01	Hornflue	14
26.01	Tête à Josué	12
28.01	Planachaux	3
29.01	3 Chalets	17
31.01	Les Clés	13

## Coin de la sympathie

Pour éviter les oublis bien involontaires, nous remercions les familles touchées par un deuil de nous signaler le décès de la personne afin que son nom soit publié dans le bulletin. Pour cela, merci de prendre contact avec la rédactrice, Catherine Labhart.

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par les décès de :

**Pierre Robadey**, membre soixantenaire

**Susan Marmy**, mère de Elisabeth Marmy,

Christine Tendall et Françoise Marmy, membres

**Ivan Rossier**, père de Janine Scheurer, beau-père de André Scheurer, grand-papa de Laurent, Lionel et Isabelle Scheurer, membres

**Roland Demierre**, membre

**Jean-Pierre Corboz**, membre cinquantenaire



*Sports et Loisirs* *Avry-devant-Pont*

Hiver :  
Ski randonnée-Ski de fond  
Location skis-raquettes

Rte de l'Eglise 19  
026 915.12.42

Eté :  
Course à pied-Trekking

## Candidats

**Bays Olivier**

Impasse du bois 7 Lossy

**Perret Fabrice**

La Hetraie 5 Charmey

**Morand Berthe**

Rte de Villaraboud 2 Vuisternens-dt-Romont

**Boschung-Remy Christine**

Route de l'Intyamon 326 Epagny

**Pittet Suzanne**

Rue Pierre-Sciobéret 20 Bulle

**Andrey Catherine**

Sentier des Gorges 3 Chatel-St-Denis

**Ecoffey Nicole**

Les Loyettes 7 Villars-sous-Mont

**Genoud Céline**

Rte des Mosses 25 La Rogivue

**Thürler Benoit**

Rue de la Justice 7 Cully

**Jaquet Murielle**

Route de Payerne 26 Prez-vers-Noreaz

## Admissions

**Demierre Jacques**

Impasse de Pra Novi 2 Montet

**Perroud Sugnaux Camille**

Route des Colombettes 289 Vuadens

**Golpe Cristina**

Rue du Bourgo 3 Bulle

**Baudoit Jacques**

Route de l'ancien stand 19 Romont

**Bise-Bossy Catherine**

Chemin de la Prairie 1 Estavayer-Le-Lac

**Duc-Savary Christine**

Route de Vauderens 51 Ursy

## Groupement Jeunesse

**Bise-Bossy Michaël**

Chemin de la Prairie 1 Estavayer-Le-Lac

**Bise-Bossy Cindy**

Chemin de la Prairie 1 Estavayer-Le-Lac

**Frick Melchior**

Ch. du Publet Vuisternens-en-Ogoz

**Biland Michael**

Ruelle du Pra 9 Charmey

**Pharisa Valentin**

Place du Centre 9 Le Pâquier



**SUGNAUX**  
électroménager

vente et réparation toutes marques

Philippe Sugnaux

Ch. de la Pépinière 56 1630 Bulle

T 079 285 04 76 F 026 912 92 41

sugnaux.electromenager@bluewin.ch

sugnaux-electromenager.ch

# Cabanes

La liste complète des gardiennages est à consulter sur le site internet: [www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch)

## Cabane des Portes

### Week-end Papet vaudois

Samedi 24 mars à partir de 18 h 30

Dimanche 25 mars à partir de 11 h 30

Prix : Fr. 18.-  
(café compris)

Inscription jusqu'au lundi 19 mars  
chez José Romanens à Marsens, tél. 026 915 32 29 ou 079 706 50 24.



**Messerli Groupe**  
Auto Electricité - Radiocommunication

- ▶ Radio montagne REGA
- ▶ Géolocalisation SPOT
- ▶ Lampes frontales LED
- ▶ Talkie-Walkie loisirs / enfant
- ▶ Conseil, location et vente

Auto-électricité  
Prestations garage  
Entretien véhicules



Rue de la Pâla 135  
CH-1630 Bulle

Christophe : 079 852 23 90  
Yves : 079 410 79 88  
[www.messerli-groupe.com](http://www.messerli-groupe.com)



SOS OK

Systèmes:  
Anti-effraction  
Détection feu



## Cabane des Portes

---

Mars	Week-end	03-04	Vonvon Kolly, Jean-Claude Ecoffey
	Week-end	10-11	Daniel et Corine Romanens
	Week-end	17-18	Bobonne, Babar et Gilbert
	Week-end	24-25	<b>Papet Vaudois</b> - José et Daniel Romanens
	Week-end	31-01	Jérôme Romanens et Ludovic Dousse
Avril	Week-end	07-08	Jean-Marie Descloux «Momon»

**Gardiennage week-end:** du samedi 15 h au dimanche 16 h

**Veillez prendre les clés chez José Romanens, rte des Bugnons 93, 1633 Marsens**

Tél. 026 915 32 29 ou natel 079 706 50 24.

**Responsable adjoint:** Daniel Romanens, rte des Bugnons 101, 1633 Marsens

Tél. 026 915 27 81 ou natel 079 644 58 83.

## Cabane des Clés

---

Mars	Week-end	03-04	Eugène et Yves Pittet
	Vendredi	09	<b>Pleine-Lune:</b> Henri et Georgette Maillard, Clément et Jeannine Tornare Réservations chez Henri Maillard
	Week-end	10-11	Clément et Jeannine Tornare, Toto et Rose-Marie
	Week-end	16-17-18	Krattinger Edouard
	Week-end	24-25	Dodo Menoud et Bernard Bussard
	Week-end	31 et 1 <sup>er</sup> avril	Charly et Brigitte Girard et Joël et Jeanine Pugin
Avril	Semaine du	02 au 06	Jean-Louis Willems
	Week-end	07-08	<b>Pâques:</b> Jean-Louis Willems

**Responsables:** Berset Gilbert et Henri Maillard

**Réservations et gardiennages + clés de la cabane:** Henri Maillard, tél: 079 625 17 07

Gardiennage du week-end: du samedi 10 h au dimanche 16 h

Gardiennage de la semaine: du dimanche 16 h au samedi 10 h

## Cabane de l'Oberegg

---

<b>Mars</b>	4	Georgette et Henri Maillard
	11	Dodo - Bernard - Otto
	18	Daniel Sturny
	25	Romuald Pasquier - François Seydoux - Jean-Paul Dunand
<b>Avril</b>	1	Cédric Menoud - J.-C. Morand

### Réservation et gardiennages :

Menoud Dodo – 079 219 06 39 ou Bussard Bernard – 079 740 86 48

*Pour les clés, prendre contact avec Charly Girard – 079 391 35 20*

### **Cher Roland, dit le Rouge**

Un grand merci pour tous les services rendus à la cabane de l'Oberegg!

Nous te serons toujours reconnaissant des heures passées à préparer les raclettes ainsi qu'à faire le bois pour la cabane.

Nous n'oublierons jamais ton franc sourire et ta disponibilité.

Un grand merci à toi ! Tu resteras à jamais dans nos cœurs !

## Cabane des Marindes

---

**La cabane est fermée durant l'hiver!**

Si vous désirez vous inscrire pour un gardiennage, veuillez appeler Jean Barras, 079 751 88 85. Dès l'ouverture de la cabane, appelez le 079 790 45 33 pour les réservations

## Cabane de Bounavaux

---

**La cabane est fermée durant l'hiver!**

**Responsable :** Alfred Sauteur – 079 603 68 78

# Groupement jeunesse

## Sortie famille ski rando au Rogneux

We 10 – 11 mars

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 9 h

### Situation/altitude

Mont Rogneux, voie normale

### Itinéraire choisi

**Premier jour:** montée à la cabane Brunet

**Deuxième jour:** sommet

### Difficulté et cotation

Peu difficile, S1/S2

### Matériel

Matériel de randonnée à ski. Triptyque pelle, sonde et DVA + couteaux

### Substance

Pique-nique pour deux jours, demi-pension à la cabane.

### Coût

Environ Fr. 65.- pour la cabane + le transport

### Renseignements et inscriptions

Manu Illan: Manu.illan@websud.ch

### Délai d'inscription

4 mars

### Remarque/descriptif

Course sans difficultés particulières, on prendra le temps qu'il faut pour s'adapter aux plus jeunes.

## Balmhorn à ski rando S2

We 17 – 18 mars

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h 30

### Situation

Balmhorn

### Itinéraire choisi

Voie normale

### Difficulté et cotation

S2 (= skieur moyen et 1700 m répartis sur 2 jours)

### Matériel

Matériel de randonnée (skis, souliers, bâtons, couteaux, baudrier, piolet, crampons, habits adéquats) + bivouac (sac de couchage, thermarest, evt. sursac imperméable, réchaud, services)

### Coût

Repas (on ira acheter ensemble)

### Renseignements et inscriptions

Simon Nikles: simonski@hotmail.com

### Délai d'inscription

14 mars

### Remarque/descriptif

Pour dormir on creusera des igloos! Comme d'habitude le matériel technique (DVA, pelle, sonde, baudrier...) peut être emprunté au stamm.

A cause d'un contretemps professionnel, cette course est annulée

### **Pour prévoir la suite**

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 1. <b>Ski haute montagne</b> , course avec la section | Week-end 14 – 15 avril              |
| 2. <b>Wildstrubel</b>                                 | Du vendredi 20 au dimanche 22 avril |
| 3. <b>Ski ou escalade</b>                             | Week-end 28 – 29 avril              |

## **Les courses du mois**

Voir bulletin précédent

**Lieu et heure de départ**

Au Stamm à 6 h

**Situation/altitude**

Val de Nendaz, le Métailler 3213 m

**Itinéraire choisi**

Siviez - Chervé

**Difficulté et cotation**

S3

**Matériel**

De randonnée, DVA, sonde et pelle

**Substance**

Pique-nique

**Coût**

Le transport

**Renseignements et inscriptions**

Michel de Techtermann au 026 652 33 64  
ou au 079 245 03 45 et Romain Chofflon au  
026 411 12 85 ou au 079 293 41 09

**Délai d'inscription**

Mercredi 7 mars à 18 h

**Remarque/descriptif**

1430 m de dénivellation



## Wittenberghorn

Di 11 mars

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h 30

### Situation/altitude

Wittenberghorn, 2350 m

### Itinéraire choisi

Par Meielsgrund

### Difficulté et cotation

S3

### Matériel

De randonnée à ski, pelle, sonde, DVA

### Subsistance

Pique-nique

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Francis Dévaud – 079 356 80 66

### Délai d'inscription

Vendredi 9 mars

## Semaine clubistique à Zernez

Du 11 au 17 mars

Voir bulletin précédent

## Col de Châtillon

Je 15 mars

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

### Situation

Les Mosses

### Itinéraire choisi

Les Mosses – col Châtillon – le sommet,  
2478 m

### Difficulté et cotation

S3

### Matériel

De randonnée à ski, pelle, sonde, DVA

### Subsistance

Pique-nique

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

Norbert Seydoux par téléphone au  
079 659 47 80 ou 026 912 55 65 ou Michel  
Rime au 026 921 25 30, le soir

Voie Hohl



## Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

## Le Rogneux

Sa 17 mars

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 6 h

### Situation/altitude

Le Rogneux, 3084 m

### Itinéraire choisi

De Lourtier, descente par le Becca Midi

### Difficulté et cotation

S3, 1700 m de dénivelé

### Matériel

D'hiver complet, pelle, sonde, DVA, couteaux

### Substance

Tirée du sac

### Coût

Environ Fr. 40.-

### Renseignements et inscriptions

Eric Barras - 079 261 15 82 jusqu'au 15 mars

## Plan de la Douve

Je 22 mars

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h

### Altitude

2003 m

### Itinéraire choisi

Gérignoz - La Case - La Douve

### Difficulté et cotation

S3

### Matériel

Complet d'hiver, ARVA, pelle et sonde

### Substance

Tirée du sac

### Coût

Transport

### Renseignements et inscriptions

François Pythoud par téléphone au  
026 912 69 40 ou au 079 584 13 53

### Délai d'inscription

Mercredi 21 mars à midi

### Remarque/descriptif

Dénivelé 1200 m. La course n'aura lieu que  
par conditions sûres.

**FRANCIS  
MOOSER**  


Installateur diplômé  
ISO 9001 + 14001  
Fondée en 1954

Téléphone 026 919 60 90  
Téléfax 026 919 60 99

Chauffage  
Ventilation  
Sanitaire  
Entretien - dépannage



**Energies renouvelables:**  
Pompe à chaleur  
Bois  
Solaire  
Ventilation contrôlée

Ch. de Halage 14 / cp 268  
1630 Bulle 1

www.francis-mooser.ch  
secretariat@francis-mooser.ch

## Tête Blanche

we 24 – 25 mars

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

### Altitude

3710 m

### Itinéraire choisi

**1<sup>er</sup> jour:** Arolla (1970 m) - cabane Bertol (3310 m), env. 5 h. **2<sup>e</sup> jour:** sommet (env. 2 h) – retour sur Arolla

### Difficulté et cotation

PD+/S3

### Matériel

Couteaux, crampons, piolet + matériel de sécurité glacier, c-à-d: baudrier, corde de 30 m, cordelettes, mousquetons et vis à glace

### Subsistance

Pique-nique pour 2 jours, demi-pension à la cabane

### Coût approximatif

Cabane + transport = env. fr. 100.–

### Renseignements et inscriptions

Florence Luy - 079 293 53 08

### Délai d'inscription

Impérativement jusqu'au vendredi 9 mars

### Remarque/descriptif

Course limitée à 7 participants (en particulier pour ceux qui souhaitent pratiquer l'altitude et la progression sur glacier)

## Dent de Morcles

Je 29 mars

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 7 h 15

### Situation/altitude

Dent de Morcles, 2969 m

### Itinéraire choisi

Petit Pré - Col de Fenestral

### Difficulté et cotation

S3

### Matériel

Complet de rando (DVA, sonde et pelle)

### Subsistance

Tirée du sac

### Coût approximatif

Fr 45-

### Renseignements et inscriptions

Michel de Techtermann - 079 245 03 45 ou  
Martial Rouiller - 026 411 13 92

### Délai d'inscription

Mercredi 28 mars à 18 h

### Remarque/descriptif

Au départ, montée en télésiège  
(ne pas mettre les peaux!!!)

## Strahlhorn

We 31 mars – 1<sup>er</sup> avril

### Lieu et heure de départ

Au stamm à 8 h

### Altitude

4190 m

### Itinéraire choisi

**1<sup>er</sup> jour:** Saas Fee – montée de Mittelallalin à l'Allalin (4027 m), déniv. 600 m, PD+/S3 – cabane Britannia (3030 m). **2<sup>e</sup> jour:** sommet (déniv. 1300 m, env. 4 h 30) – retour sur Saas Fee

### Difficulté et cotation

PD+/S3

### Matériel

Couteaux, crampons, piolet + matériel de sécurité glacier, c-à-d: baudrier, corde de

30 m, cordelettes, mousquetons et vis à glace

### Subsistance

Pique-nique pour deux jours, demi-pension à la cabane

### Coût approximatif

Cabane + transport + installations = environ Fr. 160.–

### Renseignements et inscriptions

Florence Luy - 079 293 53 08

### Délai d'inscription

Impérativement jusqu'au vendredi 9 mars

### Remarque/descriptif

Course limitée à 7 participants

# bugaboo sport

Équipements de montagne et de voyage



Alpinisme - Randonnée à ski

Grimpe - Outdoor

Rue du Pont-Suspendu 4  
1700 Fribourg



026 322 61 39  
www.bugaboo.ch

# Cotations des courses à ski

Degré	Pente	Degré d'exposition
<b>S1</b>	jusqu'à 30°	Pas de risque de glissade, terrain vallonné, pas de technique particulière.
<b>S2</b>	dès 30°	Risque de courtes glissades se terminant en pente douce. Pentas larges avec quelques brefs raidillons. Contrôle des dérapages, virages en toute neige. Conversions nécessaires.
<b>S3</b>	dès 35°	Risque de glissades plus longues, possibilité de freiner (risque de blessures). Brefs raidillons sans possibilités d'évitement. Capacité de skier dans toutes neiges. Assurer les conversions
<b>S4</b>	dès 40°	Risque de longues glissades débouchant parfois sur des pentes raides (danger de mort). Pentas raides. Bonne technique de descente nécessaire.
<b>S5</b>	dès 45°	Risque de glissades débouchant sur des pentes raides (danger de mort). Terrain généralement très raide, souvent coupé de barres rocheuses.

## Echelle des cotations des courses en raquette

Degré	Pente	Terrain et danger
<b>WT1</b>	< 25°	Pas de pente raide, ni danger d'avalanche, ni de glissement. Connaissances en avalanches pas nécessaires.
<b>WT2</b>	< 25°	Pas de pente raide, ni danger de glissement, mais danger d'avalanche. Connaissance de l'évaluation de la situation pour les avalanches.
<b>WT3</b>	< 30°	Courts passages raides, danger d'avalanches, faible danger de glissement. Connaissance de l'évaluation de la situation pour les avalanches.
<b>WT4</b>	< 30°	Courts passages raides et/ou traversées de pentes. Parfois rochers. Danger d'avalanche et danger de glissement avec blessure. Bonnes connaissances alpines et bonne technique de marche
<b>WT5</b>	< 35°	Courts passages raides et/ou traversées de pentes et/ou barre rocheuse. Glacier. Risque de chute. Dangers alpins (chute dans les crevasses). Bonnes connaissances alpines, bonne technique de marche et sûreté du pas.
<b>WT6</b>	> 35°	Passages exigeants et/ou traversées de pentes et/ou de barres rocheuses. Glacier fortement crevassé. Danger d'avalanche. Risque de chutes. Dangers alpins. Excellentes connaissances alpines. Sûreté du pas dans le rocher, la neige et la glace.

# Partir en randonnée a ski

## AVANT LE DÉPART

Vérifier l'état des piles du DVA et du portable



Les conditions météo et de neige  
Emporter la carte avec l'itinéraire  
Consulter [www.meteo.ch](http://www.meteo.ch) et [www.slf.ch](http://www.slf.ch)



## EN CAS D'ACCIDENT DONNER L'ALERTE: CHECK-LIST

1. **Appeler la REGA au 1414**
2. **Répondre aux questions de la REGA**
3. **En cas d'avalanche, commencer à rechercher les camarades dès que possible**  
(écouter - observer - mettre tous les DVA en mode réception -  
rechercher - travailler en équipe et se relayer)
4. **Apporter les premiers secours aux personnes blessées**
  - Déplacer la personne le moins possible.
  - Dégager le visage et la poitrine.
  - L'envelopper au maximum
  - Bouche-à-bouche si nécessaire
5. **S'il n'y a pas de réseau, ne pas hésiter à se déplacer**



Visitez notre  
*Vinothèque*

Du Lu a.m. au Sa. matin





Si vous êtes intéressé par nos activités et que vous désirez devenir membre du Club Alpin de la Gruyère, il suffit de remplir cette demande, de payer la finance d'inscription de Fr. 35.- au CCP 17-534714-1, CAS de la Gruyère. Il faut ensuite envoyer la demande et le récépissé à :

**Francis Van Wÿnsberghe**

Route de la Buchille 27, 1633 Marsens

Email : francis.vanwÿnsberghe@bluewin.ch

*Jusqu'à 22 ans, il n'y a pas de finance d'inscription.*

## Demande d'admission

- Groupement Jeunesse (jusqu'à 22 ans). Cotisation annuelle de Fr. 65.–
- Membre Individuel > finance d'inscription de Fr. 35.– payable d'avance, faute de quoi elle ne sera pas prise en considération. Cotisation annuelle de Fr. 105.–

M.    Mme    Mlle

Nom: .....

Prénom: .....

Représentant légal (Groupement jeunesse): .....

Membre                       Non- membre

Adresse: .....

NPA / Lieu: .....

Profession: .....                      Téléphone: .....

Tél. portable: .....                      E-mail: .....

Date de naissance: .....

Fait partie d'une autre section: .....                      Laquelle? .....

Date: .....                      Signature: .....

Signature du représentant légal (Groupement jeunesse): .....