



**Club Alpin Suisse CAS**  
Club Alpino Svizzero  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer



MAI 2018



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE

05-2018



**Messerli Groupe**  
Auto Electricité - Radiocommunication  
**MSG Solutions Sàrl**

[www.messerli-groupe.com](http://www.messerli-groupe.com) Tél. / fax +41 (0)26 912 83 88



## Promotion:

Nouvelle radio de détresse Rega pour Fr. 280.-

Visitez notre nouvelle exposition à la rue de l'Industrie 2 à Bulle.

Vous pourrez découvrir nos dernières nouveautés.

Renseignements: 026 912 83 88



**LOWA**  
simply more...

**PRENEZ DE LA HAUTEUR!**

[WWW.TRANGOSPORT.CH](http://WWW.TRANGOSPORT.CH) / RUE ALBERT RIETER 10 / 1630 BULLE



# Infos utiles



## PRÉSIDENT

Claude Heckly, Route de la Ria 10, 1666 Grandvillard  
Tél. 079 398 06 44

E-mail : [presidence@cas-gruyere.ch](mailto:presidence@cas-gruyere.ch)

## ADRESSE DU CLUB

Case postale 502 - 1630 Bulle 1

## SITES INTERNET

[www.cas-gruyere.ch](http://www.cas-gruyere.ch) / [www.gjgruyere.ch](http://www.gjgruyere.ch)

E-mail : [info@cas-gruyere.ch](mailto:info@cas-gruyere.ch)

## LOCAL DE LA SECTION

Bâtiment Setam, chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle  
Janine et André Scheurer, tél. 079 620 39 14

## RÉDACTION DU BULLETIN

Colette Dupasquier, route de Broc 20, 1663 Epagny  
Tél. 026 921 28 51 ou 079 697 26 22

E-mail : [bulletin@cas-gruyere.ch](mailto:bulletin@cas-gruyere.ch)

## GESTION DES MEMBRES

Francis van Wynsberghe, route de la Buchille 27,  
1633 Marsens

Tél. 079 244 31 71

E-mail : [registry@cas-gruyere.ch](mailto:registry@cas-gruyere.ch)

## CABANE DE BOUNAUAUX

Grandvillard

Responsables : Evelyne et André Dubath

Réservation : 079 603 68 78

## CABANE DES CLÉS

Moléson-sur-Gruyères

Responsables : Team Les Clés

Réservation : 079 625 17 07

## CABANE DES MARINDES

Charmey

Responsable : Bernard Mooser

Réservation : 079 790 45 33

## CABANE DE L'OBEREGG

Jaunpass

Responsable : Raphaël Pipoz

Réservation : 079 816 88 57

## CABANE DES PORTES

Vuadens

Responsables : Joël Bach et Jean-François Vienny

Réservation : 077 409 18 36

## BIVOUAC DU DOLENT

La Fouly

Responsable : Nicolas Bärtschi

Informations : 079 547 13 47

---

**Infos utiles 01**

---

**Editorial 03**

---

**Cabanes de la section 05**

---

**Reflets de la section 12**

---

**Groupement jeunesse 15**

---

**Courses de la section 17**

---

**Récits de course GJ 28**

---

**Récits de course 29**

---

## PHOTO DE COUVERTURE

Adonis et Grand Chavalard  
C. Dupasquier | Avril 2018





Pensez à nos calendriers

Faites-vous plaisir! Faites plaisir! Partagez!

Pas de quantité minimum. Tout format...

Papeterie (en-têtes, enveloppes...)

Affiches, flyers, faire-part,  
prospectus, dépliants...



**To Print**  
**Stéphane Piller**

Prenez le temps de comparer!

Demandez une offre! C'est sans engagement...

NOUS IMPRIMONS TOUS VOS FICHIERS! ILLUSTRATOR, CORELDRAW, INDESIGN, PDF...

Chemin Pauvre-Jacques 36, 1630 Bulle - 026 912 50 65

[www.toprint-bulle.ch](http://www.toprint-bulle.ch) - [info@toprint-bulle.ch](mailto:info@toprint-bulle.ch)

# Editorial

FRANCIS GRANDJEAN PRÉPOSÉ AUX COURSES ET FORMATION

Dans les années 85, avec des copains du village, on partait faire un périple en peaux de phoque entre Noël et Nouvel an. Que dis-je un périple ? : une expé !

Remettons nous dans le contexte de ces années-là, la « peaux de phoque » n'avait pas le succès actuel, elle était pratiquée par des mordus et principalement le printemps. Alors je vous laisse imaginer pendant les fêtes, pas une trace. Que du bonheur !

A une exception près on aimait bien relier Abländschen ou Jaun à notre cher village d'Enney, en quatre jours ! De quoi se faire moquer par les puristes actuels. Il faut dire que ça commençait par les achats. Un seul mot d'ordre « Ca fait rien de porter, mais pas question de crever de faim ou de soif ». Dans nos sacs à dos de 60 litres, se côtoyaient la fondue bourguignonne et ses accessoires, un saumon, dont on découvrira qu'il n'était pas prédécoupé (mais à ronger au petit déj. c'était impeccable), des boîtes de raviolis, des œufs frais, des bouteilles de vin, une de gentiane à Ottoz (des fois que l'on soit malade), le gaz et sa suite, une petite radio (pour la météo), le sac de couchage et plein de petites choses... au cas où ! Du coup nos sacs avoisinaient toujours les 35 kilos lors de la pesée à la laiterie.

Un copain empruntait la vieille Volvo et la remorque de son papa pour nous amener à bon port. En fait de bon port, c'était un bistro d'un des deux villages de départ et, du coup, on buvait quelques cafés servis toujours trop chauds, nécessitant à chaque fois un refroidisseur !

Les heures passaient et lors du départ avec notre fardeau sur le dos, les jambes flageolaient. Une année il y avait tellement de fraîche qu'on n'est pas arrivé au Chalet du Régiment le premier jour. On en avait brassé ce jour-là, du coup on a trouvé un chalet d'alpage ouvert pour y passer la nuit. D'ailleurs on procédait toujours de la sorte, avec un dicton : « on respecte le lieu et le travail de l'armailli ». Question sécurité on était au top ! Un piolet, les sens en éveils, et Inch'Allah !

Le premier soir, afin de soulager notre sac, on s'occupait du liquide. Pendant la nuit on jouait à La Merde (l'ancêtre du Uno) et c'était des heures de rires et de plaisanteries. Et le lendemain on avait une « monstre pépille ». Alors on fondait de la neige et on la mélangeait à du Perli dans nos gourdes. Que du bonheur je vous dis !

Le Chalet du Régiment ou le col du Loup, La Gueyre, le Gros Mont, l'Oudèche, Tissineva, redescendre au Patchalet, le Van par le col de Tsermon et on était déjà à Grandvillard pour la dernière ligne droite. Tel était notre itinéraire, variant plus ou moins d'une année à l'autre. « To cholè » (tout seul), on ne croisait personne, imaginez-vous de remettre ça aujourd'hui. Même Camptocamp nous prendrait pour des menteurs.

Une trentaine d'années nous séparent, je randonne plus léger, je me suis acheté une Suunto et je croise beaucoup de monde. Qu'importe, j'aime toujours la montagne, la bourguignonne et le saumon. Mais plus jamais les 3 ensemble !



Photo : Francis Grandjean

MAGASIN: RTE DE MORON 11-1630 Bulle  
MARDI À VENDREDI: 10h-12h, 14h-18h30  
SAMEDI: 10h-12h  
SHOP EN LIGNE: WWW.MONTAGNEATTITUDE.CH



VOTRE SPÉCIALISTE TEXTILE POUR LES ADEPTES  
DES ACTIVITÉS EN MONTAGNE ET DU RULZANO.  
DES MARQUES INNOVANTES ET UN SERVICE PERSONNALISÉ.

**CRAZY**

**maloja**

**FEBEI**

**MARTINI**  
PROFESSIONAL



**Boissons  
Corboz**  
S.A.

**POUR VOUS**

**UNE ENTREPRISE  
UNE ÉQUIPE  
UN SERVICE  
UNE PASSION**

VINS, BIÈRES, SPIRITUEUX, BOISSONS SANS ALCOOL

Boissons Corboz S.A.  
Rte de la Pâla 106  
CH-1630 Bulle

T 026 919 62 00  
F 026 919 62 01  
[www.boissons-corboz.ch](http://www.boissons-corboz.ch)

# Cabanes de la section

LA LISTE COMPLÈTE DES GARDIENNAGES EST À CONSULTER SUR LE SITE INTERNET :  
WWW.CAS-GRUYERE.CH

## CABANE DES CLÉS

1352 m

### MAI

Week-end	05 - 06	Philippe et Christine Sugnaux
Week-end	10 - 13	<b>Ascension</b> Eloi et Antoinette Bosson
Week-end	19 - 21	<b>Pentecôte</b> José et Marie-Jo Romanens
Week-end	26 - 27	Nadia Siffert

### JUIN

Week-end	31 - 03	<b>Fête-Dieu</b> Antoine et Corinne Barras
Week-end	09 - 10	Géraldine Demarle, Sandrine Decraene
Week-end	16 - 17	Sandra Jungo
Week-end	23 - 24	Isabelle Loyse Gremaud
Semaine	25 - 29	Cathy et Claude Spicher
Week-end	30 - 01	Marie-Jo Porchet, André Grangier



## INFOS CABANE

### Situation

Située sur un petit tertre au pied de la face nord du Moléson, ce bijou de cabane avec sa magnifique terrasse accueille avec plaisir les promeneurs en été comme en hiver. Facile d'accès elle est idéale pour les familles.

### Coordonnées

2 568 275 / 1 157 470 – CN  
1245 Château-d'Oex

### Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, pas de restauration, cuisine à disposition pour mets simples. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.  
20 places en dortoirs avec duvets nordiques.

### Réservation/information


Team Les Clés 079 625 17 07  
cles@cas-gruyere.ch

### Gardiennage

Le week-end du samedi 10 h  
au dimanche 16 h  
La semaine du dimanche 16 h  
au samedi 10 h

### Pour les clés

Prendre contact avec Charly Girard au 079 391 35 20



# La vie vous réserve plein de belles surprises

Canyoning  
Rafting  
Culture & Aventure  
Enigmes & Sensations  
Parachute  
Parapente  
Vol en Montgolfière

Nous organisons votre sortie en Gruyère.

Nos activités de plein air sont idéales lors d'une sortie entre amis, une sortie de groupe, une sortie d'entreprise, un enterrement de vie de garçon ou de jeune fille.

Vous pouvez aussi offrir nos activités, c'est une bonne **idée de cadeau !**

\* Certifié: Safety in Adventures



**Gruyère Escapade Sàrl :: 1661 Le Pâquier :: 026 921 39 94 :: [www.gruyere-escapade.ch](http://www.gruyere-escapade.ch)**



**MAURICE BEAUD FILS  
CONSTRUCTEURS SA**

charpente - menuiserie - rénovations

CONSTRUCTEUR BOIS  
DEPUIS 1897

Rte de l'Intyamon 102 / CP 32 / CH-1669 Albeuve / T.: 026 928 40 50

[www.beaud-mbf.ch](http://www.beaud-mbf.ch)



**CABANE DE L'OBEREGG**

1818 m

**MAI**

06	Nadia Siffert
13	<b>Libre</b>
20	Andrey Philippe, Rumo Steve
27	Chantal et Pierre Garin, Roxanne Stoos

**JUIN**

03	Françoise Gianella
10	Charly Girard, Claude Bovigny, Bouby
17	Séverine, Wiwi, Dodo Menoud, Bernard et Christine Bussard
24	<b>Fermeture</b>

**CABANE DES PORTES**

1218 m

**En fermeture estivale****INFOS CABANE****Situation**

La cabane de l'Oberegg est un endroit merveilleux, d'où l'on bénéficie d'une vue magnifique sur les Alpes bernoises et valaisannes et sur la chaîne des Gastlosen. C'est un magnifique but de promenade en toutes saisons, à pied, à ski ou en raquettes, compter environ 1 h depuis le col du Jaun.

**Recherche**

Profitez de passer des moments inoubliables et inscrivez-vous pour un week-end de gardiennage. Le responsable se tient à votre disposition pour des renseignements et, si nécessaire, pour vous introduire à cette activité !

**Coordonnées**

2 591 420 / 1 157 800 –  
CN 1246 Zweisimmen

**Restauration**

Soupe, boissons chaudes ou froides, pas de restauration, cuisine à disposition pour mets simples. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.

**Réservation/information**

Raphaël Pipoz  
079 816 88 57  
oberegg@cas-gruyere.ch

**Gardiennage**

Dimanche de 10 h à 16 h

**Pour les clés**

Prendre contact  
avec Charly Girard  
079 391 35 20

# 50 ans

*de gardiennage de la cabane des Marindes  
par le CAS Gruyère*

## Programme du dimanche 15 juillet 2018

- Dès 10 h Accueil des invités
- 11 h Célébration religieuse
- 11 h 30 Apéritif et partie officielle
- 12 h 30 Repas sur réservation uniquement
- 15 h Clôture de la manifestation



Prix : pour l'apéro, le repas, le café et un souvenir du 50<sup>e</sup>,  
un montant de CHF 30.- / personne sera encaissé sur place

---

Bulletin d'inscription à retourner jusqu'au 30 mai 2018

	Nom	Prénom	Adresse	Mobile
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Maximum : 6 personnes par bulletin

Le nombre de places est limité, les inscriptions seront prises par ordre d'arrivée. Une confirmation par groupe sera envoyée à l'expéditeur.

A retourner jusqu'au **30 mai 2018** à : [marindes@cas-gruyere.ch](mailto:marindes@cas-gruyere.ch)

Armelle Murith  
La Petite-Fin 44  
1637 Charmey

Veuillez vous regrouper par voiture afin de garantir le parage à chacun au Gros-Mont.

**JUIN**

Week-end	02 - 03	Progin Julien
Semaine	03 - 09	Gobet Fabienne et Roger
Week-end	09 - 10	Krattinger René
Semaine	10 - 16	Dorthe Laurent
Week-end	16 - 17	Auer Mathilde, Dupasquier Denyse, Limat Agnès
Semaine	17 - 23	Repond Françoise
Week-end	23 - 24	Progin Julien
Semaine	24 - 30	Margueron Jean-Marie

**JUILLET**

Week-end	30 - 01	Sugnaux Philippe
Semaine	01 - 07	Volery Denis
Week-end	07 - 08	Jaquet Pierre-André
Semaine	08 - 14	Krattinger Joseph
Week-end	14 - 15	50 <sup>e</sup> - Sto et Famille Murith
Semaine	15 - 21	Rebetez Christiane
Week-end	21 - 22	Ding Joël
Semaine	22 - 28	Jaccoud Emilie
Week-end	28 - 29	Mueller Gil

**AOÛT**

Semaine	29 - 04	Gobet Fabienne et Roger
Week-end	04 - 05	Monteleone Pascal
Semaine	05 - 11	Rausis Pascal et Marie-Hélène
Week-end	11 - 12	Rausis Pascal et Marie-Hélène
Semaine	12 - 18	Egger Claude, Blatter Pierre et Daniel
Week-end	18 - 19	Poffet Jean-Luc et Anne-Lise
Semaine	19 - 25	Aubonney Bernard, Maillard Gilbert
Week-end	25 - 26	Jaquet Pierre-André

**SEPTEMBRE**

Semaine	26 - 01	Progin Julien
Week-end	01 - 02	Chasse (Les Responsables)
Semaine	02 - 08	Chatagny Philippe et Erika
Week-end	08 - 09	Menoud Dodo, Bosson Eloi, Van Wynsberghe Francis
Semaine	09 - 15	Savoy Elisabeth
Week-end	15 - 16	Grandjean Jessica
Semaine	16 - 22	Muntwiler Raphaël
Week-end	22 - 23	Guex François
Semaine	24 - 28	Mooser Bernard, Schuwey Henri
Week-end	29 - 30	Barras Jeannot et Florence

**OCTOBRE**

Semaine	01 - 05	Hayoz Pierre-Alain
Week-end	06 - 07	Denervaud Eric et Florence

**INFOS CABANE****Situation**

La cabane des Marindes est située dans le vallon des Mor-teys (réserve naturelle du Vanil Noir, réserve de Pro Natura). Nous vous rendons attentifs que la réserve du Vanil Noir est interdite aux chiens. La route du Gros Mont est fermée de novembre à mai.

**Restauration/hébergement**

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration, cuisine à disposition. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place. 50 places en dortoirs avec duvets nordiques.

**Réservation/information**

Bernard Mooser  
et Armelle Murith  
079 790 45 33  
marindes@cas-gruyere.ch

**Gardiennage  
Ouverte du début juin  
à fin septembre**

Week-end du samedi 10 h  
au dimanche 16 h  
Semaine du dimanche 16 h  
au samedi 10 h

**Coordonnées**

2 578 775 / 1 153 880 – CN  
1245 Château-d'Oex



GRUYERE  
**PARAPENTE**  
.CH

Niviuk Skin à l'atterrissage Grandvillard

## Ecole de parapente

Bons Cadeaux  
Vols Biplace  
Formation  
Voyages  
Matériel

+41 79 379 28 17 | [www.gruyere-parapente.ch](http://www.gruyere-parapente.ch)



## CABANE DE BOUNAUX 1620 m

### MAI

Dimanche	27	Ouverture officielle - L'équipe
Semaine	27 - 02	Dey Daniel - Ruffieux Marie-Louise

### JUIN

Week-end	02 - 03	Bossel Denis
Semaine	03 - 09	Egger Mani
Week-end	09 - 10	Aubry Georgette - Crottaz Léonard et Odette
Semaine	10 - 16	Musy François et Christiane
Week-end	16 - 17	Roth Samuel - Duruz Julien - Girard Alain
Semaine	17 - 23	Dreyer Nicolas et Justine - Demierre Jean-Luc et Lucie
Week-end	23 - 24	Seydoux Maurice et Anne - Chenau Benoît et Lynda
Semaine	24 - 30	Crottaz Léonard et Odette

### JUILLET

Week-end	30 - 01	Vial Jean-Louis
Semaine	01 - 07	Dubath André et Evelyne
Week-end	07 - 08	Poffet Jean-Luc et Anne-Lise
Semaine	08 - 14	Romanens Jean-Louis - Jaquier Denise - Chassot Eliane - Bourquenoud Jacqueline
Week-end	14 - 15	Pugin Rachel et Bertrand - Gremion Jean-Pierre et Nicole
Semaine	15 - 21	Geinoz Marie-Jo et Jo - Kaeser Bernadette et Roland
Week-end	21 - 22	Esseiva Jo
Semaine	22 - 28	Roulin Myriam et Pierrot
Week-end	28 - 29	Roulin Myriam et Pierrot
Semaine	29 - 04	Jaquet Jean-Paul - Dubath André

L'ouverture officielle de la saison à Bounaux est prévue le dimanche 27 mai.

Toute l'équipe vous invite à venir partager un moment d'amitié en notre compagnie

Dès 11 heures, l'apéritif vous sera offert, suivi d'une soupe de chalet et d'un dessert dans une ambiance musicale avec cors des Alpes et Jean-Pierre avec son accordéon

*Soyez les bienvenus !*

## INFOS CABANE

### Situation

Située dans le vallon de Bounaux (réserve naturelle du Vanil Noir, réserve de Pro Natura) à l'WNW du Vanil Noir. Nous vous rendons attentifs au fait que les chiens sont interdits dans la réserve.

### Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration, cuisine à disposition. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place. 55 places en dortoirs avec duvets nordiques.

### Réservation/information

Evelyne et André Dubath,  
François Musy  
et Jean-Paul Jaquet  
079 603 68 78  
bounaux@cas-gruyere.ch

### Gardiennage

Week-end du samedi 10 h  
au dimanche 16 h  
Semaine du dimanche 16 h  
au samedi 10 h

### Coordonnées

2 576 500 / 1 153 575 – CN  
1245 Château-d'Oex

# Reflets de la section

## COIN DE LA SYMPATHIE

Nous présentons nos sincères condoléances et assurons de notre amicale sympathie toutes les personnes touchées par le décès de :  
**Denise Gremaud**, épouse de Jacqui Gremaud, membre.

## ADMISSIONS

**Bourqui Jean-Claude**, Le Bugnon 13, **Treyvaux**

**Dupraz Yves**, Sur le Moulin 45, **Arconciel**

**Friesen Thomas**, La Pallaz 26, **Sorens**

**Geinoz Philippe**, ch. de la Scie 8, **La Tour-de-Trême**

**Huck Jean-Daniel**,

**Moser Alexandre**, Grüneeggstrasse 8, **Luzern**

**Nicolet Catherine**, Montévaux 10, **Farvagny-le-Petit**

**Rolle Ophélie**, chemin de l'Aurore, **28, Bulle**

**Zahnd Manfred**, Obermagggenberg 34, **Alterswil**

## GROUPEMENT JEUNESSE

**Bussard Robin**, rue de Jaman 5, **Albeuve**

**Bussard Thomas**, rue de Jaman 5, **Albeuve**

# la Mobilière

Agence générale de Bulle  
Rue de Gruyères 67

Jacques Yerly, agent général  
Claude Donzallaz, chef de team  
Jean-Claude Mauron, chef de team  
Bastien Ecabert, chef de team

*Pour toutes vos assurances*



026 928 10 11

### Heures d'ouverture

LU-MA-ME 07:00-19:00

JE-VE-SA 07:00-23:00

DI 7 h-21 h



026 928 10 08

## ACTIVITÉS DE MARS

DATE	BUT	PARTICIPANTS
<b>01.03</b>	La Berra (rempl. Tête à Josué)	<b>20</b>
<b>02.03</b>	Sortie pleine lune aux Clés	<b>8</b>
<b>03.03</b>	Gemmi	<b>7</b>
<b>04.03</b>	Wistätthorn	<b>7</b>
<b>06.03</b>	La Berra	<b>10</b>
<b>08.03</b>	Reidigen (rempl. Iffighore)	<b>25</b>
<b>10.03</b>	Les Dolomites	<b>7</b>
<b>11.03</b>	Cape au Moine (L'Etivaz)	<b>2</b>
<b>12.03</b>	Semaine skis rando Seniors B Sellraintal	<b>17</b>
<b>15.03</b>	Cape au Moine	<b>8</b>
<b>18.03</b>	Semaine de ski rando Seniors A au val Sertig	<b>17</b>
<b>20.03</b>	Vallée de Conches	<b>6</b>
<b>22.03</b>	Pic Chaussy	<b>10</b>
<b>24.03</b>	Module perfectionnement ski-rando J3	<b>12</b>
<b>24.03</b>	Grand Chavalard	<b>5</b>
<b>25.03</b>	Bäderhorn (rempl. Vanil Blanc)	<b>5</b>
<b>27.03</b>	Hornflue	<b>10</b>
<b>29.03</b>	Le Chantonnet 2490 m (Val Ferret)	<b>17</b>
<b>30.03</b>	Grand Paradiso 4061 m (voie normale)	<b>4</b>

## FÉLICITATIONS

Au cours de cet hiver, 4 membres de notre section ont obtenu le titre de « **chef de courses 1 hiver** ». Suite à leur cours « Sauvetage – Premiers Secours » de 3 jours, ils ont approfondi leurs connaissances par un cours « Avalanches » de 3 jours. Et c'est au terme de 7 jours de cours « Chef de courses 1 hiver » qu'ils ont reçu leur accréditation.

Il s'agit de **Jacqueline Cotting** de Bulle, **Jacques Maillard** du Pâquier, **Pascal Monteleone** de Grandvillard et **Jean-Michel Nikles** de Marly.

Le comité et sa commission des courses et formation félicitent ces quatre chefs de courses pour leur engagement au sein de notre section et leur souhaite beaucoup de satisfaction à guider des courses avec le club alpin de la Gruyère.

*Les préposés aux courses et formation  
Francis et Roland*





# **Groupement jeunesse**

Retrouvez un récit de course du Groupement jeunesse en page 28!

---

## **Multi-longueurs aux Gastlosen**



DIMANCHE 6 MAI

5c

### **Lieu et heure de départ**

Stamm, l'heure sera communiquée aux participants.

### **Matériel**

Le nécessaire pour grimper : casque, baudrier, chaussons d'escalade, 3-4 mousquetons, sangles, prussik, reverso, dégaines et cordes doubles si tu en as. Autres : lunettes de soleil et crème selon la météo

### **Subsistance**

Pique-nique et boisson

### **Coût approximatif**

Trajet

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, par écrit

### **Instructions d'inscription**

marjolaine.hugonnet@gmail.com  
079 933 52 63

### **Chef de courses**

Marjolaine Hugonnet, 079 933 52 63

### **Chef de courses adjoint**

Rainer Frick, 079 372 54 93

### **Délai d'inscription**

Jusqu'au samedi 5 mai

### **Itinéraire choisi**

Multi-longueurs au sud des Gastlosen (Pfadflue). Course ouverte à tous les jeunes ayant des connaissances d'assurage en multi-longueurs.

---

## **Week-end de grimpe**



SAMEDI ET DIMANCHE 19-20 MAI

5a

Course annulée



**OXYGENE  
MONTAGNE**



**Votre magasin spécialisé**

Route de Ferpicloz 8 • 1731 EPEDES • 026 413 37 70

[www.o2montagne.ch](http://www.o2montagne.ch)



**Découvrez le panorama des entreprises suisses  
avec des avantages exclusifs.**

Les sociétaires Raiffeisen bénéficient de réductions attractives sur le voyage en train, la nuit d'hôtel et la découverte des marques suisses.



[raiffeisen.ch/marques-suisse](http://raiffeisen.ch/marques-suisse)

**RAIFFEISEN**

# S Courses de la section

## Inscriptions aux courses de notre section



TOUTE L'ANNÉE  
POUR TOUS

Merci à chacune et chacun de respecter le mode d'inscription aux courses choisi par le chef de courses.

En effet, régulièrement des membres s'inscrivent par SMS, alors que cette possibilité n'est pas mentionnée.

Lorsque le chef de courses indique « Par téléphone », une des raisons est d'avoir un contact avec le futur participant, de fournir des informations sur la course et de « sentir le participant » comme on dit dans le jargon.

Merci de respecter les différents choix d'inscriptions !

*Les préposés aux courses et formation  
Roland et Francis*

## Région Avenches et ses arbres



JEUDI 3 MAI  
T1

## Sentier des visions célestes



SAMEDI 5 MAI  
T3

Pour ces 2 courses, s'en référer au bulletin d'avril, page 25 et 26.

## Randonnées à la carte

Tout au long de l'année, à pied ou à ski, chaque mardi, les clubistes peuvent se retrouver pour une randonnée à la carte. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T3 ou S3.

**Rendez-vous chaque mardi à 8 h au parking de la Rue Majeux.**

## Randonnées légères à la carte

Les randonnées habituelles vous paraissent trop astreignantes ? Chaque jeudi, retrouvez les clubistes qui souhaitent randonner gentiment, sans trop de dénivelé. Le but est fixé selon les conditions du moment et les envies des participants. Ces courses ne dépassent pas les niveaux T2 ou S2.

**Rendez-vous chaque jeudi à 9 h au parking de la Rue Majeux.**

## VTT

SAMEDI 12 MAI

2 MOYEN



### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 8 h

### **Matériel**

VTT en bon état (pneus et freins)

### **Dénivelé, heures de marche**

700 à 800 mètres de dénivelé

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Nbre max. participants**

10

### **Chef de courses**

Roland Dervey, 079 692 56 85

### **Période d'inscription**

Du lundi 16 avril au vendredi 11 mai

### **Itinéraire choisi**

Départ du stamm à vélo, itinéraire selon conditions, on sera probablement à midi à la cabane des Clés.

## Dent de Combette

SAMEDI 12 MAI

T4



### **Lieu et heure de départ**

Duvillard à Epagny à 8 h

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Philippe Bussard, 076 821 68 16

*Merci de privilégier nos  
annonceurs et partenaires lors  
de vos achats et investissements!*

 **NOLL MAÇONNERIE SA**

Maçonnerie, béton armé  
Rénovations, échafaudages  
Crépis de finition, chapes, carrelages  
Aménagements extérieurs

Les Bruyères 5, 1635 La Tour-de-Trême  
Tél. 026 912 53 52, fax 026 912 53 85  
Natel 079 635 15 92, [claudenoll@bluewin.ch](mailto:claudenoll@bluewin.ch)



---

## Dent de Broc - Dent du Chamois



DIMANCHE 13 MAI

T4

---

### **Lieu et heure de départ**

Parking Duvillard à Epagny à 7 h 30

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

De randonnée pédestre, bons souliers, bâtons recommandés

### **Dénivelé, heures de marche**

Env. 1000 m de dénivelé, 5 h de marche

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne merci d'indiquer un n° de portable

### **Nbre max. participants**

8

### **Cheffe de courses**

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

### **Période d'inscription**

Du jeudi 3 au samedi 12 mai à 18 h

### **Itinéraire choisi**

Tommaset, Forêt de l'Arche - Col des Combes - Dent de Broc - Col de Combes - Dent du Chamois

---

## Les Hauts de La Villette



JEUDI 17 MAI

T2

---

### **Lieu et heure de départ**

Parc Majeux à 8 h

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Bons souliers

### **Itinéraire choisi**

Dürri, Maischüpfen, Untere Jansegg, ruines de Bellegarde, Jaun, retour par la vallée, le long de la Jogne

### **Dénivelé, heures de marche**

900 m de dénivelé 5 h de marche. Parcours raccourci possible, selon la météo et les conditions du terrain.

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Jusqu'à 18 h

### **Cheffe de courses**

Suzanne Gremaud, 079 364 24 66

### **Cheffes de courses adjointes**

Marie-Thérèse Remy, 079 428 48 57

### **Période d'inscription**

Du jeudi 3 au mercredi 16 mai

La BCF, partenaire de vos loisirs.



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



**Banque Cantonale  
de Fribourg**

simplement ouvert

**MENUISERIE GERALD RUFFIEUX**

Rte de Botterens 95 - 1652 BOTTERENS  
Tél. 026 921 26 68 - 079 173 28 74  
Fax 026 921 28 41 - [gerald.ruffieux@bluewin.ch](mailto:gerald.ruffieux@bluewin.ch)

Agencement - Transformations - Fenêtres - Portes -  
Parquet - Escaliers - Rénovation

 **Aux Parfums  
Des Saisons**

**Mathieu Bosson**  
Rue de Montsalvens 5  
1636 Broc  
026 / 921 06 06

**Pâtisserie-traiteur**

Boulangerie-Pâtisserie      Service traiteur  
Confiserie et chocolat      Apéro d'înatoire

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

**CHAUSSURES**  
*Waeber*  
**BULLE**

Grand-Rue 21

**EPICERIE**

**DURABLE**

*manger.  
vivre.  
partager.* **ENNEY**

---

## Dammastock, par la Trifthütte



SAMEDI 19 AU MARDI 22 MAI

AD

---

### **Lieu et heure de départ**

Parking du CO2 La Tour à 7 h

### **Substance**

Tierberglühütte, Trifthütte

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Le coût comprend les prestations du guide : CHF 550.-/jour + les cabanes et le transport sur la base de 8 personnes (dont la cheffe de courses et le guide).

### **Renseignements/inscription**

En ligne (complet)

### **Nbre max. participants**

7

### **Cheffe de courses**

Florence Luy, 079 293 53 08

### **Délai d'inscription**

Jusqu'au vendredi 4 mai

### **Itinéraire choisi**

Départ de Steingletscher sur la Tierberglühütte (1<sup>er</sup> jour), traversée du col de Tierberglücke jusqu'à la Trifthütte (2<sup>e</sup> jour), sommet du Dammastock (3<sup>e</sup> jour), descente sur la Gelmersee en passant par le Tieralplistock (4<sup>e</sup> jour).

### **Remarques/descriptif**

Course avec guide (Alex Castella)

---

## Pic Chaussy



DIMANCHE 20 MAI - ATTENTION DATE MODIFIÉE

T2

---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 8 h

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

De randonnée pédestre

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

Tél. 026 912 75 82 / 078 812 18 09

### **Cheffe de courses**

Denyse Dupasquier

### **Délai d'inscription**

Jusqu'au samedi 19 mai

### **Remarques/descriptif**

Date avancée d'une semaine en raison d'une fête de famille

---

## Narcisses en Intyamou



JEUDI 24 MAI

T2

---

### **Lieu et heure de départ**

Place Majeux à 8 h

### **Substance**

Pique-nique

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne en précisant votre numéro de portable, merci d'avance

### **Chef de courses**

Antoine Buntschu, 079 661 26 20

### **Chef de courses adjoint**

Maurice Beaud, 079 549 47 45

### **Période d'inscription**

Du mardi 1<sup>er</sup> au mercredi 23 mai

### **Itinéraire choisi**

Endroit et itinéraire en fonction de l'avancement de la flore, rive gauche ou rive droite en Intyamou

---

## La trilogie de chez nous : Broc - Chamois - Bourgo



SAMEDI 26 MAI

T3

---

### **Lieu et heure de départ**

Parking Duvillard à 7 h

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

Bons souliers (profil vibram), évent. bâtons de randonnée, protection solaire

### **Dénivelé, heures de marche**

1500 m, 7 heures

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne en précisant votre n° de portable

### **Nbre max. participants**

10

### **Chef de courses**

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

### **Période d'inscription**

Du samedi 19 au vendredi 25 mai

### **Itinéraire choisi**

Le Châtelet - Col des Combes - Dent de Broc - Col des Combes - Dent du Chamois - La Forcla - La Fayère - Dent du Bourgo - Vacheresse - Estavannens

---

## Aiguilles de Baulmes, grande et petite arête



DIMANCHE 27 MAI

D

---

### Lieu et heure de départ

Place Majeux Bulle à 7 h 30

### Subsistance

Pique-nique

### Matériel

Complet d'escalade, casque et gros souliers, corde 50 m

### Coût approximatif

CHF 80.- par voiture

### Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne en indiquant votre n° de portable

### Nbre max. participants

8

### Cheffe de courses

Christine Tendall, 078 608 44 23

### Délai d'inscription

Jusqu'au jeudi 24 mai

### Itinéraire choisi

Escalade en gros souliers, chaussons optionnels

---

## Massif des Bauges



JEUDI 31 AU DIMANCHE 3 JUIN

T4

---

Pour cette course, s'en référer au bulletin de mars, page 36.



**TREZZINI**  
CONCIERGERIE

Rte de Morton 45

1630 Bulle

**Brevet fédéral**

Tél. (24 h/24): 026 / 919 30 00

[www.trezzini-conciergerie.ch](http://www.trezzini-conciergerie.ch)

[office@trezzini-conciergerie.ch](mailto:office@trezzini-conciergerie.ch)

**GESA**  
GRUYÈRE ÉNERGIE SA



A la source de votre énergie  
[www.gruyere-energie.ch](http://www.gruyere-energie.ch)

---

## Gorges de la Poëta Raisse



JEUDI 31 MAI

T1

---

### **Lieu et heure de départ**

Bulle, place Majeux à 7 h 30 ou  
Matran, parc Schilliger à 7 h 50

### **Matériel**

Chaussures de montagne ou bonnes  
baskets

### **Dénivelé, heures de marche**

Montée / descente 650 m  
Distance 19.3 km, env. 5 h 50

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Chef de courses**

Jean-Louis Kolly, 079 331 49 53

### **Chef de courses adjoint**

Norbert Berger

### **Période d'inscription**

Du lundi 28 au mercredi 30 mai

---

## Cape au Moine



JEUDI 7 JUIN

T4

---

### **Lieu et heure de départ**

Co-voiturage d'Epagny à 7 h 30

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Matériel**

De randonnée pédestre, bons souliers

### **Dénivelé, heures de marche**

1025 m / 6 heures

### **Exigence physique**

B - Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne en précisant votre  
n° de portable

### **Cheffe de courses**

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

### **Période d'inscription**

Du vendredi 1<sup>er</sup> au mercredi 6 juin à 18 h

### **Itinéraire choisi**

Montée par Pierra Perchia et retour par col  
de Jaman



---

## Col de Jaman et col de Pierra Perchia



JEUDI 7 JUIN

T2

---

### **Lieu et heure de départ**

Parc de la rue Majeux à 8 h

### **Matériel**

Souliers de montagne

### **Dénivelé, heures de marche**

+ 950m / 4 h 30

### **Exigence physique**

A - Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Instructions d'inscription**

La veille, jusqu'à 18 h

### **Chef de courses**

Pierre Martignoni, 079 666 72 00

### **Itinéraire choisi**

Allières - Les Cases - Col de Jaman - Col de Pierra Perchia - La Combe d'Allières

---

## Rando-flore en itinérance



DIMANCHE 24 AU SAMEDI 30 JUIN

T4

---

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 6 h 15

### **Subsistance**

1/2 pension, prendre le pique-nique pour 5 jours / possibilité de l'acquérir en route

### **Matériel**

De randonnée pédestre, bons souliers de montagne, bâtons recommandés.

### **Dénivelé, heures de marche**

De 5 h 30 à 8 heures par jour, plus s'il y a beaucoup de fleurs à découvrir !

### **Exigence physique**

C - Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone ou en ligne en indiquant un n° de portable

### **Nbre max. participants**

9

### **Cheffe de courses**

Colette Dupasquier, 079 697 26 22

### **Chef de courses adjoint**

Hugues Bosson

### **Période d'inscription**

Du mardi 1<sup>er</sup> au jeudi 31 mai

### **Itinéraire choisi**

Chapelle-en-Valgaudemar - Refuge Vallonpierre - Refuge Tourond à Champoléon - St-Michel-de-Chaillo - Molines-en-Champsaur - Chapelle en Champsaur

### **Remarques/descriptif**

Maurice Gremaud, grand connaisseur de la flore alpine, nous accompagnera. Comme d'habitude, nous ne botaniserons pas mais ferons de nombreux arrêts pour admirer et découvrir la flore du massif des Ecrins.

# Rando flore seniors

LUNDI 2 AU SAMEDI 7 JUILLET

T3



## Lieu et heure de départ

Stamm à 7 h

## Subsistance

Hôtel à St Véran + refuge de la Blanche

## Matériel

De randonnée

## Exigence physique

A - Peu exigeante

## Coût approximatif

CHF 600.- transport et demi-pension

## Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne, merci d'indiquer ton n° de téléphone

## Chef de courses

Mathilde Auer, 079 657 97 92

## Période d'inscription

Du mardi 1<sup>er</sup> mai au vendredi 15 juin

## Itinéraire choisi

02.07 Déplacement en bus Bulle - St Véran avec une excursion de 2 h au Col d'Izoard.

03.07 La Gardiole de l'Alp 2783 m +/- 859 m 11,5 km, 5 h 30. 04.07 Refuge de la Blanche 2500 m, nuit au refuge de la Blanche +828 m /- 360 m, 14 km, 6 h. 05.07 Circuit des lacs Col de la Noire 2955 m - Col Blanchet 2894, Refuge la Blanche +/-777m, 9,5 km, 5 h. 06.07 Col Agnel 2750 m, col Vieux 2806 m, Lac Foréant 2618 m, Refuge Agnel 2580 m, retour à St Véran en bus. 07.07 Retour à Bulle

## Remarques/descriptif

Randonnée en étoile dans le parc naturel régional du Queyras. Le but est de prendre le temps d'admirer la flore au passage, sous l'oeil expert de notre infatigable botaniste Maurice. Les temps indiqués sont les temps de marche effective, ce qui nous permettra de prendre notre temps. Pas de difficultés techniques particulières, cotation T2 à T3.

## Projet Couronne de la Terre - Aconcagua 6962 m

Janvier/Février 2019

Salut,

Permettez-moi de me présenter : je suis Piotr Jendrzeczak et, tout comme vous, j'adore la montagne!

Projetant un voyage sur l'Aconcagua, je vous suggère de me rejoindre si l'aventure vous fait envie. Le voyage sera organisé par Adventure24pl, une agence de voyage polonaise professionnelle.



Pour beaucoup de gens, l'Aconcagua représente le plus haut col de montagne mais en réalité c'est l'une des plus hautes montagnes du monde, sans compter celles de l'Himalaya et du Karakorum. Dans le même temps, c'est le plus haut sommet d'Amérique du Sud et il fait partie de la Couronne de la Terre.

Le nombre de places est limité à 8 personnes et il reste encore des places.

J'attends les candidatures jusqu'à la fin du mois de mai.

Pour plus d'informations, envoyez-moi un mail à : k2echafaudages@hotmail.com

Meilleures salutations,  
Piotr (Pierre J.)

# Picos de Europa dans la Cordillère Cantabrique



VENDREDI 28 SEPTEMBRE - SAMEDI 6 OCTOBRE

T4

## Subsistance

4 nuits en hôtel et 4 nuits en cabane avec demi-pension ; pique-nique

## Matériel

Bons souliers de randonnée, bâtons de randonnée, sac à viande ou petit sac de couchage léger, habits chauds et protection contre la pluie, protection solaire, gants et bonnet, vêtements pour 8 jours

## Dénivelé, heures de marche

7 jours de randonnée : min. 800 m - max. 1500 m, min. 4 heures - max. 7 heures

## Exigence physique

C - Exigeante

## Coût approximatif

CHF 750.- Ajouter le prix du vol Genève - Madrid (Easy Jet)

## Renseignements/inscription

Par téléphone

## Instructions d'inscription

Uniquement par téléphone. Inscriptions précoces indispensables pour les réservations (vols, voitures, hôtels, cabanes).

## Nbre max. participants

10

## Chef de courses

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

## Période d'inscription

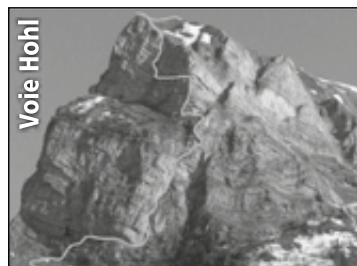
Du mardi 1<sup>er</sup> mai au mardi 31 juillet

## Itinéraire choisi

Posada de Valdeon - Ref. Collado Jermoso - Ref. Vega Urriellu - Poncebos - Posada de Valdeon - Ref. Vagabano - Ref. Vegarredonda - Posada de Valdeon

## Remarques/descriptif

Vendredi 28 septembre vol Genève - Madrid et voiture location Madrid - Posada de Valdeon. Samedi 6 octobre retour avec les mêmes moyens de transport.



## Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

## Sports et Loisirs

Avry-devant-Pont

Hiver :

Ski randonnée-Ski de fond  
Location skis-raquettes

Rte de l'Eglise 19  
026 915 12 42



# Récits de course GJ

## Rando à ski

SAMEDI 10 FÉVRIER 2018

Texte de Johann Grandjean



Le rendez-vous était fixé le 10 février à 7 h 30 au stamm, lendemain de carnaval de Broc pour certains... Tout le monde était à l'heure mais on a cependant été retenu par un problème : les barryvox J.S. avaient disparu. Bref, cela s'est arrangé grâce à nos collègues de l'expé qui ont pu nous en amener un. « Merci à Marion ». On a donc pu se mettre en route avec une petite demi-heure de retard dans la voiture des parents de Florence chargée à bloc.

Le but initial était d'aller au Traumlücke dans les alpes bernoises. Cependant, à cause des conditions de visibilité médiocre, de la route d'accès capricieuse et de la forme physique tangible des fêtards de la veille (votre rédacteur de récit), notre cheffe de courses a décidé de se diriger vers l'Etivaz dans le but de monter à la Cape au Moine. Arrivés à destination on a mis les peaux et on s'est mis en route sur un joli chemin dans la forêt avec à la clé quelques traversées de ruisseaux pour se mettre en jambes. Nous quittons ensuite la forêt pour entrer vers le brouillard, nous exerçons aux premières conversions de l'année pour certains et grimpons gentiment vers le sommet. Arrivés au sommet vers

13 heures, le soleil montrait presque le bout de son nez. Enlever les peaux, petit selfie et on se prépare pour la descente. Les derniers mètres d'ascension se sont faits à pieds et les premiers mètres de descente se sont faits sur le cul. Pour la suite de la descente, nous avons pu profiter d'une neige impeccable malgré la mauvaise visibilité. On a décidé de profiter un « max » de cette neige et avons fait la pause pique-nique devant un chalet en sachant qu'il nous faudrait remettre les peaux. Ce n'était pas le cas du collant-pi-pette qui nous a suivis... Bref, c'est l'heure du pique-nique avec une vue magnifique sur le brouillard omniprésent tout autour de nous. Vers 14 h 30 nous nous remettons en route, petite montée et redescente vers la voiture par le chemin de la montée et les fameux ruisseaux. De retour à Bulle vers 17 heures.

Une jolie sortie organisée au top par notre cheffe de courses Florence et maintenant, retour à Broc...

### Cheffe de course

Florence Niklès

### Participants

Léna, Yoann, Martin et moi



# Récits de course

L'ORDRE CHRONOLOGIQUE N'EST PAS RESPECTÉ, CECI AFIN DE PROFITER DES PAGES COULEURS POUR LES RÉCITS AVEC PHOTOS, LESQUELLES SONT TOUJOURS LES BIENVENUES AVEC VOTRE RÉCIT !

## Cours d'initiation au ski de randonnée



JEUDI 4 ET SAMEDI 6 JANVIER 2018

Texte de Pascal

Douze clubistes – des jeunes et des moins jeunes, pour la plupart de nouveaux membres – se sont réunis pour une soirée en préambule à la journée à skis : il est question de présenter le CAS et la section de la Gruyère, les règles et possibilités offertes par le Club aussi bien que la levée des mystères liés au matériel de randonnée. Les personnes présentes sont attentives et intéressées, il faut dire que Francis et Roland – les deux chefs de courses responsables – ont le talent de transmettre un message positif et enthousiasmant.

Ce sont 10 participants qui se retrouvent le samedi au pied de l'objectif choisi, les Monts Chevreuils. La météo est radieuse, et les pentes choisies sont idéales pour cette initiation : explications sur les types de neige, conversions, passages plus étroits à négocier, usage des cales de montée, tenue vestimentaire à adopter, présence de neige soufflée et plaques à vent et... fonction providentielle des colliers de serrage en permanence au fond du sac. L'arrivée au sommet permet un premier exercice de dépose des peaux alors que les skieurs affluent et que la descente vers la buvette légèrement en contrebas rappelle à l'un des participants que l'usage des stops-skis peut s'avérer utile lorsque les lattes ne sont plus aux pieds...

Les estomacs bien remplis, le groupe prend le chemin du retour, et c'est le moment d'utiliser DVA, pelle et sonde pour un exercice de recherche de victimes d'avalanche. La neige bien lourde met à contribution les bras des sauveteurs amateurs. Les bips-bips des DVA se mélangent pour former un environnement sonore des plus étonnants.

La descente s'annonce quelque peu corsée pour les moins expérimentés – la qualité de la neige n'étant de loin pas optimale – malgré le rappel des positions à adopter en skiant pour éviter les chutes. Le cours se termine autour d'un verre sur le chemin du retour ; - c'est aussi l'occasion de remercier chaleureusement Francis, Marianne et Roland pour la parfaite organisation et les précieux conseils prodigués tout au long de cette intéressante journée. A conseiller vivement pour un premier pas dans cette discipline !

**Les participants :** Florent, Pascal, Piotr, Vincent, Cindy, Sophie, Michel, Léa, Stéphane, Virginie

**Les chefs de courses et moniteurs :** Roland, Francis et Marianne

# Randonnée au Sustenhorn

VENDREDI 23 ET SAMEDI 24 MARS 2018

Texte et photos : Jutta et Max



Le week-end de clôture du module de perfectionnement ski de randonnée s'est avéré être un vrai casse-tête pour nos chefs de courses. En raison des masses de neige inhabituelles de cette année et de la tempête de foehn annoncée, la route du Susten est encore fermée. Malgré les prévisions, nous partons samedi matin d'Obermad après le café des 9 heures. C'est avec des sacs à dos plus ou moins lourds (garde-robe de soirée pour certains 😊) que nous entamons la montée vers l'hôtel Steingletscher sur le bitume de la route du col, skis au dos. Même si nous sommes seuls sur la route où les automobilistes font chauffer leur moteur l'été, nous sommes contents de bientôt mettre les skis dans le vallon du Steinwassertal. Seul un tunnel verglacé interrompt brièvement notre montée paisible dans un paysage magnifique. Peu après midi, nous atteignons l'hôtel Steingletscher presque enfoui sous la masse de neige. Une petite pause-café est bien méritée avant de suivre un cours sur l'encordement en vue de l'ascension du lendemain. Pour ce faire, nous atteignons un petit sommet derrière l'hôtel, afin de non seulement pouvoir nous préparer techniquement pour la course, mais également de scruter les conditions. C'est avec une magnifique vue sur la Tierberglühütte, le Steingletscher et les sommets environnants, que nous appre-

nons à nous encorder et faire une boîte aux lettres. Il nous faut plusieurs essais pour sortir Claude d'une crevasse factice à l'aide de la manœuvre de mouflage. Notre chef de courses secouru, nous redescendons à l'hôtel pour un petit briefing sur la course du lendemain et ses 1700 mètres de dénivelé positif qui nous amèneront au Sustenhorn. Le menu spaghetti est suivi de 2 contes de Michelle et Caroline. On va dormir dans nos chambres, les couples séparés en chambres filles et garçons jusqu'au réveil de 6 heures pour plier les couvertures et se rendre au petit déjeuner.

A 7 h 10 tapantes 😊, nous entamons notre montée avec bonne humeur, mais malheureusement sans Carine. Le claquage de son muscle au mollet, arrivé pendant la montée lui fait trop mal. Cette journée se présente bien mieux que ce que la météo indiquait. Devant nous se présente donc un ciel bleu surplombant un paysage vaste et magnifique, malgré les quelques nuages qui menacent tout de même. Bernard garde un rythme lent afin que tout le monde puisse atteindre le sommet. Grâce aux exercices des précédentes sorties, les conversions se déroulent bien, même dans des pentes plus raides. Le dernier haut plateau avant le sommet, suivi de la pente sommitale raide nous coûtent nos dernières forces. Grâce

Rue du Cârô 1  
1630 Bulle  
T 026 919 60 20

LE SAVOIR-FAIRE SUISSE  
GRAVÉ DANS LE MARBRE  
[WWW.GRAND-MARBRENERIE.CH](http://WWW.GRAND-MARBRENERIE.CH)

**GRAND**  
MARBRERIE



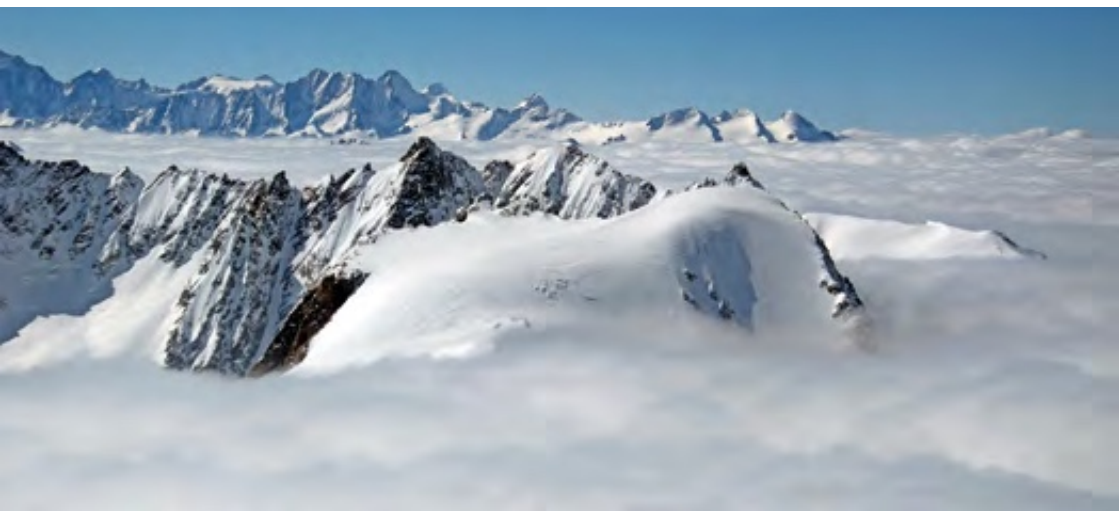
aux encouragements des filles et du « ne nous casse pas les pieds maintenant Jutta » de Claude, que nous atteignons, émus, le sommet. Quelle beauté !

La couverture nuageuse montante nous presse à nous préparer pour la descente. Bernard trouve les meilleurs endroits pour la poudre et, sous les nuages, la visibilité demeure bonne. Les personnes à la technique de ski élaborée qualifient la descente de poudreuse ; les autres souffrent plus de la poudreuse lourde. Cependant, tout le monde profite d'un paysage de haute montagne à couper le souffle sur la descente jusqu'au Steingletscher. Après un pique-nique à l'abri de l'hôtel, nous suivons le conseil des gardiens et entamons avec Carine la dernière étape de notre périple par la route du Susten. La descente sur la route est entrecoupée de tunnels dont les sorties sont barrées par des murs de neige. Pour parvenir à traverser, nous avons recours à nos piolets et au bon flair de Claude, Bernard et la grimpeuse Michelle, qui trouvent à chaque reprise la ligne de faiblesse de ces parois de neige et de glace. Seuls les 50 derniers mètres de ski ont mis à l'arrêt la progression du groupe, suite à une chute de Carine. Elle est prise en charge par la REGA. Notons la gestion très professionnelle par les chefs de courses de cette situation plus inhabituelle que dan-



gereuse. Petit réconfort pour Carine : elle échappe aux 5 derniers kilomètres de goudron sur la route du Susten qui ramènent à la voiture. Avec l'obstacle des tunnels, nous rentrons trop tard pour l'apéro. Mais au final, aucun blessé grave n'est à déplorer ; l'élongation ligamentaire de Carine nécessite des cannes et de la patience. Elle pourra donc sans autre nous rejoindre à Bounavaux pour l'apéro de rattrapage déjà agendé en juin. Merci à Claude et Bernard pour le module !

**Participants :** Carine, Michelle, Muriel, Evelyne, Caroline, Bertrand, Stéphane, Pierre, Max, Jutta avec Claude et Bernard comme chefs de courses.



# PILLER & KRATTER SA

- CHAUFFAGE
- SANITAIRE
- TOITURE
- ETANCHEITE
- PARATONNERRE

1632 Riaz Tél. 026 / 912 98 04



Venez visiter notre

*Vinothèque*

Du Lu a.-m. au samedi matin

[www.morand-vins.ch](http://www.morand-vins.ch)



**FUTUR**  
**FORMATIC**

Rue des Ecoles 15  
1635 La Tour-de-Trême

- Informatique

- solutions d'impressions

**Seydoux** PAPERIE  
BUREAU SA

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

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

---

## Course des Rois

DIMANCHE 7 JANVIER 2018

Texte et photos de Florence Guillod

---

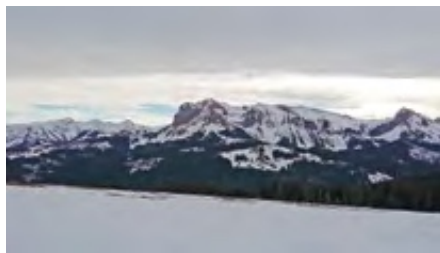


Depuis Semsales, nous laissons derrière nous la mer de brouillard pour nous diriger en direction du Niremout, passant par la chapelle où nous faisons une petite pause. Et là, sous un sapin, nous attendent des petits chocolats... merci !

Nous continuons, skieurs et raquetteurs jusqu'au sommet pour rejoindre les Alpettes, puis la cabane des Portes où nous dégustons de succulents spaghettis bolos préparés par Joël et Jean-François ; on termine notre repas par la fameuse couronne des Rois de Mathilde !

Un grand merci à tous pour cette belle et sympathique journée, ainsi qu'à Denyse Dupasquier pour l'organisation.

**Participants :** Patricia G., Catherine A., Mathilde A., Marie-Noëlle B., Florence G. Jean-Louis K., Maria Del Carmen, Jean-Claude S., Nicole S., Francis V.W. et Denyse D., la cheffe de courses.



**Julbo®**

Solaires sport avec  
**verres Hi-Tech**  
haute protection

Sans correction

**dès 79.-**

À votre correction

**dès 344.-**

Disponibles avec verres pour glacier,  
polarisés, photochromiques et haut contraste

  
**fleury**  
OPTICIENS SA

Grand-Rue 12 - 1630 Bulle  
026 919 68 00 - [www.fleury.ch](http://www.fleury.ch)



  
**Julbo®**

Offre spéciale non cumulable avec autres  
avantages ou offres. Selon conditions en magasin.



**SUGNAUX**  
électroménager

**Vente**  
**Réparation**  
**Conseils**

Ch. de la Pépinière 56

1630 Bulle

T 026 912 92 42

N 079 285 04 76

F 026 912 92 41

[sugnaux.electromenager@bluewin.ch](mailto:sugnaux.electromenager@bluewin.ch)

[sugnaux-electromenager.ch](http://sugnaux-electromenager.ch)

# Semaine ski randonnée Seniors B à Gries im Sellrain (Autriche)



LUNDI 12 À SAMEDI 17 MARS 2018

Auteures : Françoise et Fabienne

**Lundi 12 mars** : même pas d'agitation sur la place du Stamm ce matin-là... juste la joie de se retrouver (15 participants) avec la perspective de partager une semaine rando ensemble ! Après le rangement savant de nos bagages, nous mettons le cap sur Gries im Sellrain en Autriche. Notre chauffeur et guide Jean-Marc (aussi à l'aise sur les 4 roues que sur ses 2 skis !) nous conduit comme un pro jusqu'à nos logements respectifs ; puis apéritif commun avec distribution de bonnets par Francis (d'où le surnom de l'équipe des pompons bleus durant la semaine !). Au détour d'un escalier de la pension, nous pouvons lire une inscription sur le mur : « Prends le temps d'être heureux » : nous allons nous y employer !

**Mardi 13 mars** : beau temps belle neige... direction Pirschkogel (2828 m) : début de semaine en douceur car la première pente se grimpe en télécabine ! Paysage grandiose, vue magnifique... Nous faisons connaissance avec la région que nous allons sillonner durant la semaine.

**Mercredi 14 mars** : départ pour Rietzer Grieskkogel (2884 m) : magnifique montée, météo et conditions d'enneigement idéales, moral des pompons bleus au beau fixe ! Après avoir gravi l'arête sommitale à pied, la joie de toucher la croix se lit sur tous les visages ! Un merci tout plein de reconnaissance à notre chef Jean-Marc qui a su nous mettre en confiance et nous encourager lors de certains passages un peu scabreux !

**Jedi 15 mars** : Ruhetag... (mais quand même) sur les skis ! Quelques participants se lancent à l'assaut du barrage au-dessus de la station de Kühtai pendant que les autres s'exercent aux conversions et à la pose des couteaux dans une pente raide et gelée... Retrouvailles au Ski-Bar où cafés, bières, jägermeister ou autres réconfortent chacun.

**Vendredi 16 mars** : but de la journée : la Lampsenspitze (2875 m). Comme tous les jours de la semaine nous démarrons sous une tempête de ciel bleu avec un moral d'enfer et des mollets bien entraînés... Au fil des pentes, on se rend compte que ce sommet se mérite : on comprend qu'une pointe (qu'on croyait être le sommet !) peut en cacher plusieurs autres ! L'arête se fait à pied et le Hug du sommet nous fait vite oublier les efforts de l'ascension. Un tout grand bravo à Pierre qui est arrivé le premier à la croix et qui nous a entonné le Galé Gringo ! Après ce bel effort, cela tient de la performance !

**Samedi 17 mars** : notre but est la cabane Westfaltenhaus à 2273 m. Après un bon échauffement grâce à la traversée d'un plateau abritant les pistes de ski de fond de Lüsens, on met les couteaux pour attaquer le premier raidillon. Jolie course qui nous amène à la cabane où le gardien,







FLAVIEN PAVONI

Route du Briez 73  
1628 VUADENS  
026 912 74 75

sports cycles   
**dupasquier**  
vuadens

www.dupasquier-sports.ch

notre  
expérience  
a choisi  
**la qualité**







qui possède des talents culinaires, est fort sympathique et efficace. Le repas est excellent et le service parfait : à recommander au Guide Michelin ! Puis nous visitons la petite chapelle attenante à la cabane où chacun a pu remercier ou partager en silence la joie de tous ces beaux moments vécus ensemble... Puis retour à Gries et avant l'apéro coutumier, nous décidons de visiter l'église du village : rénovée, claire, accueillante... Nous entonnons le Nouthra Dona di Maôrtsè : moment d'émotion et de recueillement... Puis l'apéro du soir est festif car Mathilde fête ses septante ans (le lendemain) ! C'est l'occasion pour chacun de lui souhaiter un bon anniversaire et une forme olympique (qu'elle a déjà) pour la décennie à venir ! C'est aussi le moment choisi pour chaque participant de remercier notre chef de courses Jean-Marc qui a su doser les efforts en fonction des courses choisies, qui a été attentif à chacun et prévenant envers les dames ! C'est l'occasion aussi de féliciter Pierre et Suzanne pour leur physique d'enfer et leur volonté de fer ! Les remerciements s'adressent aussi à Jean-Louis et Michel qui ont tenu avec brio le rôle de la voiture balai, en prodiguant conseils et encouragements... Chacun relève la joie d'avoir, ensemble, partagé ces efforts et tous ces beaux moments dans l'amitié et la force d'un groupe uni !

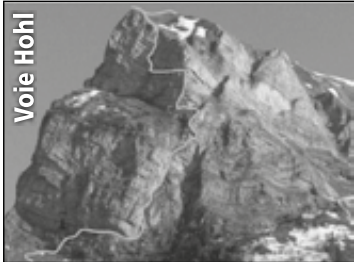
« Hier est une histoire  
Demain est une énigme  
Aujourd'hui est un cadeau ».

Merci à tous les Seniors B d'avoir fait en sorte que tous les jours de cette semaine ont été des aujourd'hui !!!

Nous vous livrons quelques impressions glanées parmi les participants :

- Semaine magnifique... Le vendredi, lors de la montée au Lampsenspitze, j'étais nostalgique car je venais d'apprendre le décès d'un copain de vieille date...
- Herzlich Willkommen in Gries im Sellrain ! A croire que nous étions attendus dans cette région qui regorge de magnifiques sommets pour les passionné(e)s de montagne. L'abbé Bovet a écrit : « La montagne c'est mon rêve car j'y puis chanter... » De notre côté, nous avons eu la chance de randonner et de chanter sous le ciel bleu dans les montagnes du Sellraintal !
- Lors de la sortie de vendredi j'ai admiré la force, la volonté et la persévérance de Pierre (à 79 ans !) et de Suzanne (à ... on ne dit pas l'âge des dames !) pour arriver au sommet ! Bravo !
- C'était une belle semaine... Je relève l'entraide entre tous et aussi les discussions enrichissantes.
- Une semaine pleine de partage de la passion de la montagne, dans des paysages superbes avec des descentes dans la poudreuse. Je relève l'amitié et l'entraide : que du bonheur ! C'est un cadeau de la vie...
- La semaine Senior c'est le bonheur de partager des belles randos à ski sans pression et avec beaucoup de solidarité et d'amitié... C'est aussi le zeste d'adrénaline pour relever des petits défis ! En un mot : un cocktail d'énergie pour attaquer une nouvelle décennie !

Voie Hohli



## Via ferrata Moléson

Accès gratuit

à tous les membres

de la section «La Gruyère»

# Menuiserie Agencement



## Denis Risse Sàrl

Une philosophie, une passion!

Fenêtre - Porte - Agencement

Cuisine - Parquet - Rénovation

079 371 07 76 [www.denis-risse.ch](http://www.denis-risse.ch)

● Cuisine traditionnelle & maison

● Bière artisanale & vins du Vully

● Soirées à thèmes & animations

● Terrasse & cocktails



[info@labuvettedulac.ch](mailto:info@labuvettedulac.ch)

026 915 15 70



Ouvert 7 / 7 en saison

- Malgré la différence d'âge, un groupe de randonneurs peut bien fonctionner ! Nous en avons eu la preuve cette semaine ! Bravo !
- Une semaine dans un décor alpin magnifique... J'ai vu des trolls venus de la Gruyère, les yeux écarquillés devant la beauté des lieux... j'ai entendu leurs rires et partagé de beaux moments.
- Ce qui m'a particulièrement plu lors des courses effectuées cette semaine seniors B, c'est le témoignage de féminité absolue rendu par Suzanne. Ses gémissements bien personnels lors d'une

conversion délicate ou dans les passages en dévers sont charmants, délicats et humbles. On a envie de la prendre dans ses bras pour la consoler ou l'encourager ! Je trouve que le verbe « dzemotô » est inadéquat. Ce que j'entends est pour moi l'essence même de la femme !

**Participants :** Jean-Marc et Claudine Angéloz, Claude et Cathy Spicher, Mathilde Auer, Suzanne Gremaud, Pierre Martignoni, Jean-Louis Catillaz, Michel de Techtermann, Francis Gavillet, Joseph (Jo) Geinoz, Irénée Savary, Renato Clément, Françoise Dillon et Fabienne Grandjean.





*"L'Espace  
d'un  
Instant"*

*Cabinet de thérapies manuelles et soins énergétiques  
Bulle - Les Sciernes-d'Albaue*

Massages - Drainage lymphatique - Soins bols chantants -  
Soins énergétiques - Reiki

Carole Bapst Hervy 079 309 23 67 [www.lespaceduninstant.ch](http://www.lespaceduninstant.ch)

# PLAISIRS PARTAGÉS



**55**

★ ANS ★  
DE CUISINES  
COMPLICES

Ebénisterie, agencements de cuisines  
Ecosa, 1666 Villars-sous-Mont  
T +41 (0)26 928 40 10, F +41 (0)26 928 40 19  
[cuisines@ecosa.ch](mailto:cuisines@ecosa.ch), [www.ecosa.ch](http://www.ecosa.ch)



**ECOSA**  
Les artisans de vos espaces culinaires

# ***DANS VOS CHAUSSURES COMME DANS DES PANTOUFLES!***

**NOS SERVICES**



**Loisirs**

- ▶ Conseils personnalisés
- ▶ Modification/adaptation des largeurs
- ▶ Semelles



**Trekking**

- ▶ Conseils personnalisés
- ▶ Modification/adaptation des largeurs
- ▶ Semelles



**Jogging**

- ▶ Analyse vidéo des pressions
- ▶ Conseils personnalisés
- ▶ Modification/adaptation des largeurs
- ▶ Semelles



**Ski**

- ▶ Déformation de la coque
- ▶ Chaussons sur mesure
- ▶ Semelles
- ▶ Vacuum FIT



**SUR RENDEZ-VOUS : 026 / 912 76 47**





JAB

1630 Bulle 1

LAPOSTE



Jean **BARRAS**  
construction bois  
charpente - menuiserie - couverture



Jean Barras Sàrl  
Construction bois  
Fin du Chêne 5  
1652 Botterens

079 751 88 85

026 921 13 25

[j.barras@barras-charpente.ch](mailto:j.barras@barras-charpente.ch)

[www.barras-charpente.ch](http://www.barras-charpente.ch)



Pour une production locale