



# Le Bouquetin

BULLETIN MENSUEL DU CAS LA GRUYÈRE 07-2024

JUILLET 2024



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



**MONNEY Eric**

Poêles – Cheminées

Construction  
Rénovation - réparation

1633 Marsens

**079 637 70 86**

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



**OXYGENE  
MONTAGNE**



**GUIDES  
MONTAGNE**

**1990  
A VOTRE SERVICE  
DEPUIS 30 ANS  
2022**



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



**votre magasin spécialisé**

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



*Laiterie*  
DE  
**GRANDVILLARD**  
LAURENT PYTHON

**Médaille au concours des produits  
du terroir suisse 2021, avec la fondue**

# Infos utiles

## ÉDITEUR

CAS La Gruyère, rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle  
Bulletin mensuel adressé aux membres du Club

## PRÉSIDENTE

Jacqueline Cotting-Currat,  
Rte des Planis 18, 1669 Les Sciernes-d'Albeuve  
E-mail : [presidence@cas-gruyere.ch](mailto:presidence@cas-gruyere.ch)

## ADRESSE DU CLUB

Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle

## 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

Stamm, Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle  
Responsable : Ludivine Jordan, 079 620 39 14  
E-mail : [stamm@cas-gruyere.ch](mailto:stamm@cas-gruyere.ch)

## RÉDACTION DU BULLETIN

Marie-José Vuichard,  
Ch. de Montcalia 14, 1630 Bulle, tél. 079 487 07 82  
E-mail : [bulletin@cas-gruyere.ch](mailto:bulletin@cas-gruyere.ch)

## GESTION DES MEMBRES

Michèle Widmer,  
Ch. Pauvre-Jacques 1, 1630 Bulle  
E-mail : [registry@cas-gruyere.ch](mailto:registry@cas-gruyere.ch)

## CABANE DE BOUNAUX

Grandvillard  
Responsables : Denis Bossel et Mireille Bella  
Réservations : 079 332 04 68 ou 079 771 31 18

## CABANE DES CLÉS

Molésion-sur-Gruyères  
Responsables : Francis Van Wynsberghe, Eloi Bosson,  
Marie-Claude Chambovey et Nicolas Bourguet  
Réservation : 079 625 17 07

## CABANE DES MARINDES

Charmey  
Responsable : Pascal et Marie-Hélène Rausis  
Réservation : 079 790 45 33

## CABANE DE L'OBBEREGG

Jaunpass  
Responsable : William Dumas  
Réservation : 079 224 58 46

## CABANE DES PORTES

Vuadens  
Responsables : Joël Bach et Jean-François Vienny  
Réservation : 077 409 18 36

## BIVOUC DU DOLENT

La Foully  
Responsables :  
Nicolas Bärtschi et Pascal Monteone  
Informations : 079 547 13 47 ou 079 669 95 63



**Infos utiles 01**

**Editorial 03**

**Activités en cabane 05**

**Cabanes de la section 09**

**Reflets de la section 17**

**Groupement jeunesse 19**

**Formation adultes 20**

**Courses de la section 21**

**Récits de courses 35**

## PHOTO DE COUVERTURE

Au-dessus de Jaun  
Dominique Sudan

IMPRESSION NUMÉRIQUE, OFFSET

**Nous imprimons/découpons aussi en grand format !**

**Affiches, posters, bâches, roll-up, papier peint personnalisé,  
banderoles, autocollants, toiles canvas...**

Le tout avec une encre latex à base d'eau sans odeur ni émanation de solvants !



**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

JEAN-LOUIS REYMOND VICE-PRÉSIDENT, PRÉPOSÉ À L'ENVIRONNEMENT

« L'important, ce n'est pas la destination, mais le voyage en lui-même ». Ça, on connaît, sinon on emprunterait toujours la voie normale. Mais laissons le soin de l'itinéraire et de la trace GPS au chef de course et levons le nez de nos écrans et des chiffres de nos montres gadgets pour regarder autour de nous. En marchant au rythme du groupe, on fera des retrouvailles et des rencontres. On ira bien plus loin. Et on prendra le temps de la découverte. Nos montagnes sont bien plus que leur déclivité, leur altitude, et leur couverture de neige, de glace ou de rocher. Elles sont une multitude de trésors éblouissants à partager, et à préserver.

Deux conférences et une excursion ornithologique, organisées par le groupe de travail environnement et mis sur pied par notre présidente Jacqueline, nous ont ce printemps ouvert la porte vers l'un de ces trésors, à savoir l'avifaune, avec les contributions de Georges Frossard, ornithologue amateur, mais averti, et Jean-Nicolas Pradervand, biologiste et chercheur professionnel, recommandé par Raphaël Arlettaz qui nous avait emmenés voir les gypaètes l'automne passé. Cette avifaune ne pèse pas lourd, par exemple une vingtaine de faucons pèlerins ([www.vogelwarte.ch/fr/les-oiseaux-de-suisse/faucon-pelerin/](http://www.vogelwarte.ch/fr/les-oiseaux-de-suisse/faucon-pelerin/)) dans le canton de Fribourg et peut-être bientôt quelques gypaètes ([www.vogelwarte.ch/fr/les-oiseaux-de-suisse/gypaete-barbu/](http://www.vogelwarte.ch/fr/les-oiseaux-de-suisse/gypaete-barbu/)). Mais quelles merveilles quand on a la chance de les observer à la jumelle, en pleine montagne !

Bon, tous ces trésors ne sont pas là par hasard. Pour tous nos oiseaux, leur survie face à notre présence envahissante repose, depuis plus d'une centaine d'années, sur l'intervention constante d'associations bénévoles comme le cercle ornithologique de Fribourg ([www.lecof.ch/](http://www.lecof.ch/)), la station ornithologique suisse ([www.vogelwarte.ch/fr/](http://www.vogelwarte.ch/fr/)), ou Birdlife ([www.birdlife.ch/fr/](http://www.birdlife.ch/fr/)). Ces amateurs



passionnés s'engagent sur le terrain, observent, recensent, baguent, étudient, et informent le public pour préserver l'espace vital de l'avifaune.

En ce samedi 1<sup>er</sup> juin, malgré la météo maussade, nous avons observé ou entendu une trentaine d'espèces, des plus communes comme le pinson des arbres (<https://www.vogelwarte.ch/fr/les-oiseaux-de-suisse/pinson-des-arbres/>), à certaines plus rares comme le monticole de roche ([www.vogelwarte.ch/fr/les-oiseaux-de-suisse/monticole-de-roche/](http://www.vogelwarte.ch/fr/les-oiseaux-de-suisse/monticole-de-roche/)) ou le chardonneret élégant ([www.vogelwarte.ch/fr/les-oiseaux-de-suisse/chardonneret-elegant/](http://www.vogelwarte.ch/fr/les-oiseaux-de-suisse/chardonneret-elegant/)).

En résumé, pour celles et ceux qui vivent par les écrans, j'espère que cet édito avec des liens internet vous encouragera à choisir la version électronique du Bouquetin, une petite contribution à la planète ([www.cas-gruyere.ch/fr/formulaires/annoncer-un-chgt-dadresse-tel-email-etc](http://www.cas-gruyere.ch/fr/formulaires/annoncer-un-chgt-dadresse-tel-email-etc)).



Photos : [vogelwarte.ch](http://vogelwarte.ch)



**MSG Solutions Sàrl**  
[www.messerli-groupe.com](http://www.messerli-groupe.com)  
 Tél & Fax 026 912 83 88  
 Rue de l'Industrie 2 - 1630 Bulle

Location radios

Pneus été - hiver

Garage multimarque

Changement pare-brise

Radio, pager, balises Spot

Diagnostic

Tomtom

Climatisation

Mains libres Parrot

Casques bucherons

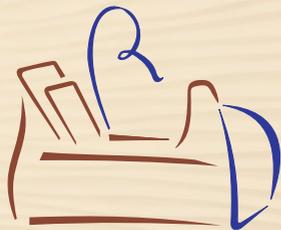
Petzl

Système homme mort

Eclairage LED

RAG

# 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)



**CASTELLA**

*Pépinières et Jardins*

**1663 PRINGY 079 450 71 25**

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

**GESA**  
GRUYÈRE ÉNERGIE SA



Chauffage  
à distance



Mobilité  
électrique



Conseils  
énergétiques



Solaire  
photovoltaïque



Installations  
électriques

# Activités en cabane

---

## CABANE DES CLÉS

**DÈS LE 5 JUILLET ET JUSQU'À FIN AOÛT,  
CHAQUE VENDREDI DÈS 17 H 30**

.....

**Apéro du vendredi soir et grillades**

Le barbecue sera allumé et vous pourrez venir faire vos grillades et passer une agréable soirée sur la terrasse.

**Ceci uniquement par beau temps**, en cas d'incertitude, appelez le responsable au 079 625 17 07.



---

## MESSE À LA CHAPELLE DES CLÉS

**DIMANCHE 25 AOÛT 2024 À 10 H 30**

.....



Une messe sera célébrée par l'Abbé Guy Oberson en l'honneur de nos membres décédés durant la dernière année. Elle sera animée par le *Chœur des Gueux*.

A midi, la soupe sera servie à la Cabane des Clés par les responsables.

---

## CABANE DE BOUNAUAUX

**RÖSTIS - SAMEDI 3 AOÛT 2024 (SOIR)  
ET DIMANCHE 4 AOÛT 2024 (MIDI)**

.....

Rösti nature	CHF 14.-
Rösti avec jambon à l'os	CHF 20.-
Rösti avec jambon à l'os enfant	CHF 12.-



Afin de faciliter notre organisation, merci de vous inscrire jusqu'au 29 juillet 2024 à 18 h au 079 332 04 68 ou par mail : [bounavaux@cas-gruyère.ch](mailto:bounavaux@cas-gruyère.ch)



Epagny - Givisiez  
**Les Arcades**

Tea-Room    Boulangerie    -    Pâtisserie    -    Confiserie

Tuiles aux amandes, pains  
d'anis, flûtes au sel...  
Apéritifs et desserts  
*pour toutes occasions*



Joachim Protze  
Route de l'Intyamon 342  
1663 Epagny  
Tél./Fax 026 921 21 17  
[www.boulangerie-les-arcades.ch](http://www.boulangerie-les-arcades.ch)



Boissons  
Corboz

**CHARDONNENS**  
BOISSONS



[www.chardonnens-boissons.ch](http://www.chardonnens-boissons.ch)



MENUISERIE AGENCEMENT

**Eloi Bosson** Sàrl

Maîtrise Fédérale



Agencement intérieur



Atelier de production



Doublage en vieux bois

1632 Riaz | 026 912 42 52

[menuiserie.eloibosson@bluewin.ch](mailto:menuiserie.eloibosson@bluewin.ch) | [www.menuiserie-eloi-bosson.ch](http://www.menuiserie-eloi-bosson.ch)

# SAVE THE DATE!

## SAMEDI 9 NOVEMBRE 2024



Le traditionnel souper de remerciement pour les gardiennes et les gardiens de nos cabanes aura lieu le samedi 9 novembre 2024 dès 18 h 30 au restaurant Ô Colombettes.

Réservez d'ores et déjà la date dans vos agendas, les détails d'inscription suivront.

**CUISINE TRADITIONNELLE & MAISON**  
**BIÈRES & THÉ FROID ARTISANAUX**  
**SOIRÉES À THÈME & ANIMATIONS**  
**TERRASSE & COCKTAILS**

**OUVERT 7/7 EN SAISON**  
[info@labuvettedulac.ch](mailto:info@labuvettedulac.ch)  
**026 915 15 70**



Notre expérience a choisi la  
**QUALITÉ**

Rte Principale 144  
**1628 VUADENS**  
026 912 74 75

*sports cycles*   
**dupasquier**  
*vuadens*

[www.dupasquier-sports.ch](http://www.dupasquier-sports.ch)



# Cabanes de la section

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

## CABANE DE BOUNAUAUX 1620 m

### JUILLET

Semaine	30 – 06	Familles Roulin et Bochud
Week-end	06 – 07	Arni Jean-Luc et Anne-Catherine
Semaine	07 – 13	Monteleone Pascal
Week-end	13 – 14	Cudré-Mauroux Fabrice et Christelle – Scacchi Mélanie et Fred
Semaine	14 – 20	Geinoz Jo et M.-Jo – Kaeser Roland et Bernadette
Week-end	20 – 21	Jaquet Laurence et Gérard – Jaquet Jean-Paul
Semaine	21 – 27	Bourguet Cédric et Céline
Week-end	27 – 28	Berset Frères

### AOÛT

Semaine	28 – 03	Lauras Astrid – Buteux Charles – Henri – Marty Alexandra – Rückert Roman
Week-end	03 – 04	Bossel Denis et Bella Mireille
Semaine	04 – 10	Minder Joëlle et Luc – Barbey Isabelle
Week-end	10 – 11	Ducrest Stéphane – Mollard C.
Semaine	11 – 17	Chambovey Marie-Claude – Gross Madeleine – Porchet Marie-José
Week-end	17 – 18	Delaquis Jean-Marc et Lucienne – Balmer Francis et Isabelle
Semaine	18 – 24	Zenger Jean-Jacques – Roux Gilbert
Week-end	24 – 25	Savary Emilie
Semaine	25 – 31	Sapin Ludivine

## INFOS CABANE

### Situation

Située dans le vallon de Bounavaux (réserve naturelle du Vanil Noir, réserve de Pro Natura) à l'WNW du Vanil Noir. Les chiens et les VTT sont interdits dans la réserve.

### Coordonnées

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

### Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides (vins, bières, spiritueux). Pas de restauration, cuisine à disposition, saucisse sèche pour l'apéro. Pique-nique autorisé avec boissons achetées sur place. 36 places en dortoirs avec duvets nordiques, amener votre sac de couchage en toile (sac à viande), terrasse ombragée.

suite en page 11

# PYTHOUD

FERBLANTERIE - COUVERTURE - INSTALLATIONS SANITAIRES

**PYTHOUD SA** - Rue du Moléson 6 - 1669 Albeuve

T. 026 928 11 46 - F. 026 928 20 30 - M. 079 675 90 12 - info@pythoudsa.ch - www.pythoudsa.ch



Venez visiter notre

*Vinothèque*

Du Lu a.-m. au samedi matin

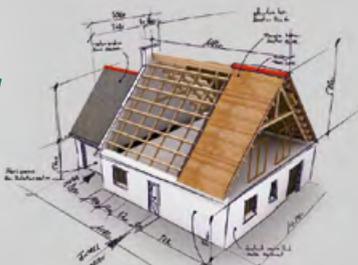
[www.morand-vins.ch](http://www.morand-vins.ch)



## M. Dumas sàrl

*...des fondations à la finition  
un grand choix de matériaux*

**Matériaux de construction** - 1687 Vuisternens-dt-Romont - Tél. 026 655 11 53



## ECOSA



Les artisans de vos espaces de vie

Plus de 200m<sup>2</sup>  
d'exposition à  
Villars-sous-Mont



## SEPTEMBRE

Week-end	31 – 01	Girard Charly – Bovigny Claude – Boschung Daniel – Morand Jean-Claude
Semaine	01 – 07	Berset François et Catherine
Week-end	07 – 08	Lunardi Raphaël – Tezza Valentina
Semaine	08 – 14	Larsonneur Pierre-Louis – Avril Maud
Week-end	14 – 15	Schafer Daniel – Rumo Gérald
Semaine	15 – 21	Brasey Thierry
Week-end	21 – 22	Bourguet Nicolas et Nicolet Denise
Semaine	22 – 28	Félix Christian
Week-end	28 – 29	Félix Christian
Semaine	29 – 05	Bapst Sébastien – Bapst Dominique

## OCTOBRE

Week-end	05 – 06	L'équipe Fermeture
----------	---------	-----------------------



## Information

Denis Bossel et Mireille Bella  
079 332 04 68  
ou 079 771 31 18  
bounavaux@cas-gruyere.ch

## Pour les réservations

En ligne sur CAS La Gruyère,  
cabane Bounavaux, Réserver  
ou par CAS Suisse, cabane  
Bounavaux

## Gardiennage

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

La BCF, partenaire de vos loisirs.



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



**Banque Cantonale  
de Fribourg**

simplement ouvert



**pittet vins**  
secret de cave

CP 14 / Rte de Gruyères 30  
1663 Epagny / Gruyères

T 026 921 11 84  
[info@pittetvins.ch](mailto:info@pittetvins.ch)

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

**la Mobilière**

**Agence générale de Bulle  
Chemin de Folliéran 23**

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

***Pour toutes vos assurances***

**JUILLET**

Semaine	01 – 05	Myriam et Pierrot Roulin
Week-end	06 – 08	Myriam et Pierrot Roulin
Semaine	09 – 12	José et Simon Romanens
Week-end	13 – 14	José et famille Romanens
Semaine	15 – 19	Marie-Joe Porchet et André Grangier
Week-end	20 – 21	Marie-Joe Porchet et André Grangier
Semaine	22 – 26	Danielle et Frédéric Magnin
Week-end	27 – 28	Bernard Bugnon, Michel, Claude et Jean-Louis
Semaine	29 – 02	Bernard Bugnon, Michel, Claude et Jean-Louis

**AOÛT**

Week-end	03 – 04	Bernard Roch, Régis Bugnon et Gilbert Maillard
Semaine	05 – 09	Bernard Roch, Régis Bugnon et Gilbert Maillard
Week-end	10 – 11	Francine et Jean-Marie Sciboz
Semaine	12 – 16	Marie-Claude et Yves Quartier
Week-end	17 – 18	Marie-Claude et Yves Quartier
Semaine	19 – 23	Bernard Eltschinger et Cie
Week-end	24 – 25	Bernard Eltschinger et Cie
Semaine	26 – 30	Anne et Denis Golliard
Week-end	31 – 01	Florence Guilloud, Michel Perroud, Geneviève Duffey

**INFOS CABANE****Situation**

Situé 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'Œx

**Restauration/hébergement**

Soupe, boissons chaudes ou froides, pas de restauration. Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.

**Saucisse sèche pour l'apéro. Terrasse ombragée.**

20 places en dortoirs, se munir d'un sac de protection ou d'un sac à viande, réservation obligatoire.

**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**

Les prendre au Stamm dans le coffre dédié, le code est transmis par les responsables.

## INFOS CABANE

### Situation

La cabane des Marindes est située dans le vallon des Morteys (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.

### Coordonnées

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

### Restauration/hébergement

Soupe, boissons chaudes ou froides, vin, bière et spiritueux. Pas de restauration.

Pique-nique autorisé avec consommations achetées sur place.

40 places en dortoirs, prendre votre sac de couchage, réservation obligatoire.

## CABANE DES MARINDES

1868 m

### JUILLET

Semaine	30 – 06	Béatrice Brasey et Denis Grandjean
Week-end	06 – 07	Gisèle Charrière, Crista et Olivier
Semaine	07 – 13	Anne-Laure Rauber
Week-end	13 – 14	Eilyne, Léane, Florian Berset et Marion Overney
Semaine	14 – 20	Marie-Hélène Rausis
Week-end	20 – 21	Jacqueline et Alexandre Gremaud
Semaine	21 – 27	Famille Katarina Buchs et Anne Dupasquier
Week-end	27 – 28	Team Joël Ding

### AOÛT

Semaine	28 – 03	Pierrette et Daniel Blatter, Noëlle Fernandez et Claude Egger
Week-end	03 – 04	Famille Alain Jacquat
Semaine	04 – 10	Raymonde et Jean-Marie Grivel, Catherine Labhart et Denis Martin
Week-end	10 – 11	Mathilde et Caroline Schouwey
Semaine	11 – 17	Ian Peiry
Week-end	17 – 18	Céline et Jean-Christophe Audemard
Semaine	18 – 24	Julien Progin
Week-end	24 – 25	Christelle Jost
Semaine	25 – 31	Christine Borcard et Damaris Gouba

## SEPTEMBRE

Week-end	31 – 01	Joye Rausis <b>Dimanche midi : menu chasse</b>
Semaine	01 – 07	Joye Rausis <b>Semaine Raclette</b>
Week-end	07 – 08	Léo Rausis et Stéphane Giroud
Semaine	08 – 14	<b>Libre</b>
Week-end	14 – 15	Pierre-André Jaquet
Semaine	15 – 21	Christine Stempfel et Nicole Gamba
Week-end	21 – 22	Christian Pittet
Semaine	22 – 28	Alexandra Sottas et Sébastien Chassot
Week-end	28 – 29	Florence et Eric Denervaud

## OCTOBRE

Semaine	29 – 05	Marie-Claude et Yves Quartier
Week-end	05 – 06	<b>Fermeture</b> Rausis <b>Macaronis de chalet</b>



**CABANE DE L'OBREGG** 1818 m

**CABANE DES PORTES** 1218 m

**En fermeture estivale**

## Réservation/information

Pascal et Marie-Hélène Rausis  
079 790 45 33  
marindes@cas-gruyere.ch

## Gardiennage Ouvverte 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

**ewatra**  
votre identité sous toutes ses formes  
Ihre Identität in all ihren Formen

ewatra.ch

EWATRA-PUBLICITÉ SA  
Rte du Châtelet 5  
CH-1700 Fribourg

Christiane Waechter - Charmey  
Tél. 026 425 40 70  
office@ewatra.ch

**PETIT MARCHÉ  
DE L'INTYMON**  
DEPUIS 1997

026 928 10 11

Heures d'ouverture

LU-MA-ME 07:00-19:00  
JE-VE-SA 07:00 – 23 h  
DI 7 h - 21 h

**L'ÉTABLE**  
VILLARS-SOUS-MONT  
EN GRUYÈRE

026 928 10 08

Aux Parfums  
**Des Saisons**

**Mathieu Bosson**  
Avenue de la Gare 10  
1630 Bulle  
026 921 06 06

**Pâtisserie-traiteur**

Boulangerie-Pâtisserie	Service traiteur
Confiserie et chocolat	Apéro dînatoire

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

# Reflets de la section

## ACTIVITÉS DE MAI 2024

<b>02.05</b>	Formation Escalade en Longues Voies I	<b>10</b>
<b>04.05</b>	Vanil des Cours	<b>15</b>
<b>05.05</b>	Escalade indoor Villeneuve (rempl. Bilbo au Gast.)	<b>7</b>
<b>09.05</b>	Narcisses en Intyamon	<b>31</b>
<b>14.05</b>	Gorges de la Jogne	<b>9</b>
<b>15.05</b>	Initiation à l'ornithologie	<b>28</b>
<b>16.05</b>	Autour du Mt Sâla « éco-resp »	<b>12</b>
<b>16.05</b>	Formation Escalade en Longues Voies II	<b>10</b>
<b>19.05</b>	Rando lectures dans la région d'Allières éco-resp	<b>8</b>
<b>22.05</b>	Cours initiation alpinisme - Module I (M+E)	<b>30</b>
<b>23.05</b>	Montbovon - La Tour (rempl. Dent de Corjon)	<b>13</b>
<b>23.05</b>	Formation Escalade en Longues Voies III	<b>10</b>
<b>25.05</b>	Balmflue face sud	<b>8</b>
<b>26.05</b>	Déjeuner sur l'Alpe	<b>10</b>
<b>28.05</b>	Branson - Saillon	<b>14</b>
<b>30.05</b>	Les Bauges	<b>12</b>

## COIN DE LA SYMPATHIE

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

**Arnold Fasel**, père de Jean-Marc, membre ;  
**Roselyne Davet-Gavillet**, sœur de Francis Gavillet, membre ;  
**Ernest Aeby**, membre ;  
**Lilette Déforel**, épouse de Jean, membre d'honneur ;  
**Antoinette Repond**, maman et belle-maman de Claudine et Paul Repond-Walbeek, membres ;  
**Madeleine Bussard**, maman de Françoise Dillon et de Pierrette Bussard, membres.

## **ADMISSIONS**

**Castella Sarah**

---

**Bozzini Stefano**

---

**Bozzini Gloria**

---

**Brülhart Nathalie**

---

**Brodard Pierre**

---

**Agassis Béatrice**

---

**Gavillet Léonard**

---

**Ayer Marianne**

---

**Bonner Cormac**

---

**Heck Monica**

---

**Branche Didier**

---

**Rouiller Marianne**

---

## **ADMISSIONS GJ**

**Despontin Alexis**

---

**Despontin Noé**

---

**Bozzini Nahuel**

---

**Bozzini Lionel**

---

**Bozzini Amalee**

---

**Liard Ulysse**

---

**Bonner Iris**

---

# **Groupement jeunesse**

---

## **Camp d'été – Refuge d'Argentière**

LUNDI 8 JUILLET – DIMANCHE 14 JUILLET



---

.....

### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Nbre max. participants**

6

### **Coût approximatif**

Transport

### **Chef de courses**

Léo Scyboz, 079 285 01 41

---

## **Module alpinisme 2 – Siedelenhütte**

SAMEDI 20 JUILLET – DIMANCHE 21 JUILLET

PD+



---

.....

### **Lieu et heure de départ**

Stamm à 7 h

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Substance**

Siedelenhütte

### **Chef de courses**

Melchior Frick, 079 102 54 07

### **Matériel**

Alpinisme / escalade en longue voie

### **Chef de courses adjoint**

Niklas Konrad, 078 618 17 00

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Itinéraire choisi**

1<sup>er</sup> jour selon les envies : Schildkrötengrat (course d'arête facile) / Longues voies au Hanibalturm ou au Chli Bielenhorn.  
2<sup>e</sup> jour : Galenstock par l'éperon SE (PD+).

### **Coût approximatif**

Nuitée + demi-pension



# Formation adultes

## 59<sup>e</sup> cours de sécurité et de sauvetage en montagne

28 ET 29 SEPTEMBRE 2024



En sports alpins, la sécurité est primordiale. En cas d'accident, chacun doit connaître le geste qui sauve !

Alpinistes novices ou chevronnés, grimpeurs sportifs, randonneurs, skieurs de randonnée, guides de montagne et professionnels du sauvetage, spéléologues, scouts, etc., ce cours vous concerne tous ! Il aura lieu dans les environs de Moutier et est ouvert aux personnes intéressées, membres ou non du CAS, âgées de 18 ans minimum.

### Trois catégories

- Alpinisme conventionnel : basse montagne, haute montagne, glacier
- Escalade sportive : falaises, salle
- Colonne de secours, guides de montagne, professionnels et partenaires du sauvetage

### Dates

28 et 29 septembre 2024

### Prix

CHF 130.- : enseignement, repas et nuitée (à payer à l'inscription)

### Inscription en ligne

<https://www.cas-prevotoise.ch/courses/cours-de-sauvetage-2024.php>  
Les inscriptions seront validées dès le versement de la finance, ceci dans l'ordre d'arrivée, le nombre de participants étant limité. Le cours a lieu par n'importe quel temps !

### Responsable du cours

Julien Ryf, 079 745 84 20 ou e-mail : [cours.sauvetage.moutier@gmail.com](mailto:cours.sauvetage.moutier@gmail.com)



P.S. Afin de regrouper les participants de la région dans les véhicules, vous êtes priés d'informer [michel.lederrey@bluewin.ch](mailto:michel.lederrey@bluewin.ch) de votre inscription en lui indiquant votre numéro de téléphone portable, il fera le nécessaire.

VENTES / LOCATION ET RÉPARATION SKIS /  
SNOWBOARDS / RAQUETTES ET RANDONNÉE  
/ VELO ROUTE / VTT / ENDURO / FREERIDE /  
TREKKING / CHAUSSURES / TEXTILE /  
RUNNING / NORDIC WALKING

SPORTS AVENTURES / ROUTE DE BILLENS 18 /  
1600 ROMONT / 026 892 40 41 /  
SPORTS-AVENTURES.CH

LUNDI FERMÉ // MAL-VE 8H-12H / 13H00-18H //  
SA 8H-12H / 13H30-16H

NETTOYAGE & CONCIERGERIE

Rue de l'Étang 3  
1630 Bulle  
[info@bulleservice.ch](mailto:info@bulleservice.ch)  
[www.bulleservice.ch](http://www.bulleservice.ch)  
026 321 10 00

# S Courses de la section



RAPPEL : LES COURSES AVEC CE LOGO  
SE FONT EN TRANSPORTS PUBLICS

## Cabane Gelten

JEUDI 11 JUILLET

T2



### Lieu et heure de départ

Parc du terrain de foot de la Tour-de-Trême à 8 h

### Situation/Altitude

Gstaad / Launen

### Subsistance

Pique-nique

### Matériel

De randonnée.

### Dénivelé, heures de marche

4 heures de marche et environ 600 m

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone

### Chef de courses

Michel de Techtermann, 079 245 03 45

### Période d'inscription

Du lundi 1<sup>er</sup> au mardi 9 juillet

### Itinéraire choisi

Itinéraire en boucle.

## 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 (sauf jours fériés) au parking du terrain de foot de La Tour-de-Trême, d'octobre à mars à 8 h 30 et à 8 h d'avril à septembre**

## Randonnées légères à la carte

Les randonnées habituelles vous paraissent trop astreignantes ? Chaque jeudi, retrouvez les clubistes qui souhaitent randonner gentiment, sans trop de dénivelés. 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 (sauf jours fériés) au parking du terrain de foot à La Tour-de-Trême, à 9 h de mai à fin octobre et à 10 h de novembre à avril.**



---

## Rocher Plat

SAMEDI 13 JUILLET

T3

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Seront communiqués aux participants

### **Coût approximatif**

Transport

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Chef de courses**

Francis Grandjean, 079 750 16 11

---

## Bivouac Pantalons Blancs – Rosablanche « éco-resp » (/annulé)

SAMEDI 13 JUILLET – DIMANCHE 14 JUILLET

|||||



---

## Lac de Soi

DIMANCHE 14 JUILLET

T3

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Parking du terrain de foot La Tour-de-Trême à 7 h 30

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Situation/Altitude**

Val d'Illeiz

### **Nbre max. participants**

8

### **Subsistance**

Pique-nique

### **Cheffe de courses**

Evelyne Grand, 079 609 63 90

### **Dénivelé, heures de marche**

+1115 m/-1115 m, 11.5 km, 5 h 15

### **Période d'inscription**

Du lundi 1<sup>er</sup> au samedi 13 juillet

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Itinéraire choisi**

Au départ du Plan Soi, montée vers la Pierre à Midi jusqu'au Lac de Soi. Itinéraire en aller-retour.

### **Coût approximatif**

Transport

---

## Cheibehore

JEUDI 18 JUILLET

T3

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Parking du terrain de foot  
de La Tour-de-Trême à 7 h 30

### **Situation/Altitude**

Stockhorn

### **Substance**

Pique-nique

### **Matériel**

De randonnée avec souliers à bons profils  
Vibram

### **Dénivelé, heures de marche**

Cheibehorn +/- 700 m,  
avec Stockhorn +/- 1000 m

### **Exigence physique**

A – Peu exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Cheffe de courses**

Mathilde Auer, 079 657 97 92

### **Période d'inscription**

Du lundi 1<sup>er</sup> au mercredi 17 juillet

### **Itinéraire choisi**

Montée en télécabine d'Erlenbach à Chindi.  
Rando Chindi - Cheibehore - Oberstockesee  
– Hinterstockesee, descente en trotti-bike  
de Vorderstockenalp (également possible  
en télécabine !) Variante possible : de  
Hinterstockesee : montée au sommet du  
Stockhorn +/- 300 m

### **Remarques/descriptif**

Télécabine Erlenbach – Chindi & Trotti-Bike  
Demi-tarif/AG ou enfants (6-16 ans)  
CHF 24.–

---

## Lac de Mayen et lac d'Aï

JEUDI 18 JUILLET

T3

|||||



### **Lieu et heure de départ**

Terrain de foot La Tour-de-Trême à 7 h 30

### **Matériel**

Standard de randonnée pédestre

### **Dénivelé, heures de marche**

+900m/14km/5h00

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Cheffe de courses**

Antoinette Bussard, 079 253 45 71

### **Période d'inscription**

Du lundi 8 au mardi 16 juillet

### **Itinéraire choisi**

Départ de Cergnat. Course en boucle

# Grand clocher des Planereuses – Spigolo ovest

SAMEDI 20 JUILLET – DIMANCHE 21 JUILLET

5c



## Lieu et heure de départ

Selon participants inscrits à 8 h

## Situation/Altitude

Martigny 282T

## Subsistance

Cabane Saleinaz, demi-pension, subsistance tirée du sac pour midi

## Matériel

Matériel personnel d'escalade : casque, baudrier, 5 dégaines/personne, 3 mousquetons HMS, assureur, prussik, longe, quelques sangles (chaussons facultatifs). 2-3 friends ou câblés pour compléter l'assurage. Corde minimum 50 m (1 par cordée). Grosses chaussures pour grimpe, approche et descente. Matériel pour nuitée en cabane !

## Exigence physique

C – Exigeante

## Coût approximatif

CHF 100.- Transport et cabane (demi-pension)

## Renseignements/inscription

Par téléphone, en ligne

## Instructions d'inscription

Merci d'indiquer votre numéro de téléphone.

## Nbre max. participants

6

## Chef de courses

Jérôme Widmer, 079 380 15 59

## Délai d'inscription

Jeudi 18 juillet

## Itinéraire choisi

Chemin pédestre T5 avec échelles et éboulis, environ 1300 m de dénivelé positif. Nuit à la cabane de Saleinaz (CHF 63.- demi-pension). Approche environ 45 min, escalade alpine en grosses chaussures, 11 longueurs, difficulté maximale 5c (1 pas bien protégé). Descente alpine en terrain technique (corde tendue, puis corde courte puis rappel, descente de voie dans des éboulis).

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

des idées,  
du graphisme,  
des livres...



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

# Mieschflue

DIMANCHE 21 JUILLET

T3



## Lieu et heure de départ

Parc du terrain de foot de La Tour-de-Trême  
à 7 h 30

## Substance

Pique-nique

## Dénivelé, heures de marche

13 km et 1223 m de dénivelé, 6 h de marche

## Exigence physique

B – Plutôt exigeante

## Coût approximatif

Transport

## Renseignements/inscription

Par téléphone

## Cheffe de courses

Lise Ruffieux, 079 587 94 00

## Période d'inscription

Du dimanche 14 au samedi 20 juillet

## Itinéraire choisi

St-Stephan – Gandbode – Ussers –  
Mieschflue – Dachbode – Gandbodewald  
– St-Stephan

# Variations dans les Alpes uranaises « éco-resp » (/nouvelle date)

MARDI 23 JUILLET – SAMEDI 27 JUILLET

T4



Voir descriptif dans le Bouquetin du mois de juin, page 31

## Pictogrammes



Randonnée pédestre



Alpinisme



Escalade



Ski de randonnée



« Eco-resp »



Raquettes



Via Ferrata



Formation



VTT



Autre évènement

---

## Tour de l'Argentine (/nouvelle date)



JEUDI 25 JUILLET

T3

---

### Lieu et heure de départ

Terrain de foot de la Tour-de-Trême à 7 h

### Substance

Pique-nique

### Matériel

De randonnée

### Dénivelé, heures de marche

+ 1000 m, environ 6 h de marche, 13,4 km

### Exigence physique

B – Plutôt exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel

### Chef de courses

Maurice Beaud, 079 549 47 45

### Période d'inscription

Du lundi 8 au mardi 23 juillet

### Itinéraire choisi

Solalex – La Motte – col des Essets – Anzeindaz – Solalex

---

## Horefluhe



JEUDI 25 JUILLET

T2

---

### Lieu et heure de départ

La Tour-de-Trême, terrain de foot à 8 h

### Substance

Pique-nique

### Dénivelé, heures de marche

+790 m, distance 11,3 km,  
temps effectif 4 h 15

### Exigence physique

A – Peu exigeante

### Coût approximatif

Transport

### Renseignements/inscription

Par téléphone, par courriel, en ligne

### Chef de courses

Irénée Savary, 079 510 62 25

### Période d'inscription

Du jeudi 18 au mercredi 24 juillet

### Itinéraire choisi

Saanenmöser – Horeggi – Horefluhe – Chübeli – Saanenmöser

---

## Täschhütte – Pfulwe



SAMEDI 27 JUILLET – DIMANCHE 28 JUILLET

T4

---

Voir descriptif dans le Bouquetin du mois de juin, page 32



# Dent d'Oche

SAMEDI 3 AOÛT

T4



## Lieu et heure de départ

Parc CO2, La Tour-de-Trême à 7 h

## Subsistance

Pique-nique

## Matériel

De randonnée

## Dénivelé, heures de marche

12 k m, 1280 m, ~7 h 30

## Exigence physique

C – Exigeante

## Coût approximatif

Transport

## Renseignements/inscription

Par téléphone

## Instructions d'inscription

Merci d'appeler pour t'inscrire

## Chef de courses

David Sciboz, 079 674 68 66

## Période d'inscription

Du vendredi 19 juillet au vendredi 2 août

## Itinéraire choisi

Jolie boucle dans les Préalpes voisines avec vue imprenable sur les nôtres

POINT REFLEX  
REFLEXOLOGIE

**Florence Barras**

Réflexologue diplômée | Agréée ASCA + RME

Fin du Chêne 7 - 1652 Botterens  
+41 (0)79 554 10 19

barras.f@bluewin.ch | [www.point-reflex.ch](http://www.point-reflex.ch)

**Soulager** le dos, les articulations, les muscles

**Favoriser** la digestion

**Diminuer** le stress, les allergies

**Améliorer** les systèmes lymphatique,  
circulatoire et immunitaire

**Évacuer** les toxines

 **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)

CHAUSSURES  
*Waerber*  
BULLE

Grand-Rue 21

---

## Vanil des Artses

SAMEDI 10 AOÛT

T5

=====



### **Lieu et heure de départ**

Parking terrain de foot La Tour-de-Trême  
à 7 h

### **Matériel**

De randonnée alpine, pique-nique  
et boissons, protection solaire

### **Dénivelé, heures de marche**

+ 1100 m / -1100 m

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

Transport

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

10

### **Chef de courses**

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

### **Chef de courses adjoint**

Jacques Maillard, 077 473 14 85

### **Période d'inscription**

Du lundi 1<sup>er</sup> juillet au vendredi 9 août

### **Itinéraire choisi**

Allières – Orgevau – Vanil des Artses –  
L'Urqui – Joux des Heures – Allières

---

## Brienzer Grat (Brünigpass – Interlaken) « éco-resp » (/nouvelle date)

VENDREDI 16 AOÛT – SAMEDI 17 AOÛT

T4

=====



### **Lieu et heure de départ**

Gare de Bulle, voie 3 à 5 h 45

### **Subsistance**

Berghaus Rothorn Kulm

### **Matériel**

De randonnée alpine ; deux pique-niques  
et boissons ; protection solaire ; vêtements  
selon météo ; petit sac de couchage en toile

### **Dénivelé, heures de marche**

1<sup>er</sup> jour : 12 km, + 1500 m

2<sup>e</sup> jour : 20 km, + 1450 m

### **Exigence physique**

B – Plutôt exigeante

### **Coût approximatif**

CHF 180.- Transport train demi-tarif  
et demi-pension

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone, en ligne

### **Nbre max. participants**

12

### **Chef de courses**

Pascal Monteleone, 079 669 95 63

### **Chef de courses adjoint**

Laurent Python, 079 285 37 89

### **Période d'inscription**

Du lundi 1<sup>er</sup> juillet au lundi 12 août

### **Itinéraire choisi**

Brünigpass – Brienzer Rothorn –  
Chruterepass – Briefhörnl – Tannhorn –  
Augsmatthorn – Roteflue – Harderkulm

# Région Pizzo Forno « éco-resp »

SAMEDI 17 AOÛT – LUNDI 19 AOÛT

T4



## Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

## Subsistance

En cabane, demi-pension, pique-nique pour le midi

## Matériel

Randonnée en montagne.  
Très bonnes chaussures pour marche dans un environnement alpin. Sac à viande.

## Dénivelé, heures de marche

1<sup>er</sup> jour : +800 / - 500, 4 h ; 2<sup>e</sup> jour : +1000 / -1050, 6 h ; 3<sup>e</sup> jour : +250 / -1300, 4 h.

## Exigence physique

C – Exigeante

## Coût approximatif

Transport, hébergement

## Renseignements/inscription

Par téléphone

## Instructions d'inscription

Pour inscription par SMS, indiquer votre nom et prénom

## Nbre max. participants

10

## Chef de courses

Denis Bossel, 079 332 04 68

## Période d'inscription

Du lundi 8 juillet au jeudi 8 août

## Itinéraire choisi

J1 : Départ train Bulle – Rodi – téléphérique – Lago Tremorgio – Capanna Campo Tencia CAS par le passo di Leit, 2420 m.

J2 : Capanna Campo Tencia CAS – Capanna Alpe Sponda par le passo di Ghiacciaione (2716 m) et le sommet du Pizzo Forno (2907 m).

J3 : Capanna Alpe Sponda – Chironico, plusieurs variantes selon conditions du jour – retour à Bulle

## Remarques/descriptif

Des infos supplémentaires seront communiquées aux participants. Titres de transport à prendre individuellement, sauf pour le téléphérique.

## Exigences physiques

Ces critères renseignent sur les exigences physiques requises pour les courses

<b>A</b>	peu exigeante	3 - 5 h temps total ; env. 800 m montée
<b>B</b>	plutôt exigeante	4 - 7 h temps total ; env. 800 - 1300 m montée
<b>C</b>	exigeante	6 - 10 h temps total ; env. 1300 - 1600 m montée
<b>D</b>	très exigeante	plus que 10 h temps total ; montée plus de 1600 m

# Petit tour du Wildhorn

MERCREDI 28 AOÛT – VENDREDI 30 AOÛT

T4



## Lieu et heure de départ

Seront communiqués aux participants

## Matériel

Standard de randonnée

## Dénivelé, heures de marche

J1 : env. +1140 m / -220 m ; J2 : env. +880 m / -680 m (rajouter 400 m avec l'option) ; J3 : env. +1400 m / -2000 m

## Exigence physique

B – Plutôt exigeante

## Coût approximatif

Cabanes en demi-pension, transports

## Renseignements/inscription

Par téléphone

## Instructions d'inscription

Par téléphone

## Nbre max. participants

12

## Chef de courses

Antoine Buntschu, 079 661 26 20

## Chef de courses adjoint

Jacques Maillard, 077 473 14 85

## Période d'inscription

Du lundi 8 juillet au mercredi 14 août

## Itinéraire choisi

J1 : Lauenensee – Tungelpass  
– Wildhornhütte.

J2 : Wildhornhütte – Schnidejoch – Lac de Téné – Cabane des Audannes / Option en « apéritif » aller-retour vers le Sé Rouge.

J3 : Cabane des Audannes – Col des Audannes – Arpelistock (3036 m)  
– Lauenensee

## RAIFFEISEN

Ce qui nous différencie  
**nos avantages.**

Chaque année, nos sociétaires profitent au total de plus d'un million d'avantages grâce à des solutions bancaires attractives.

Nous offrons à nos sociétaires des avantages sous forme de rabais et de conditions préférentielles. Parce que nous sommes une coopérative.

Découvrir les avantages sociétaires.

## Kinhütte (Valais)

JEUDI 29 AOÛT – VENDREDI 30 AOÛT

T3



### **Lieu et heure de départ**

Terrain de foot La Tour-de-Trême à 7 h

### **Substance**

Kinhütte avec demi-pension + 2 pique-niques

### **Matériel**

Habits chauds et matériel de randonnée  
(on va dormir à 2582 m.)

### **Dénivelé, heures de marche**

1200 m dénivelé positif le 1<sup>er</sup> jour ;  
1400 m dénivelé négatif et 300 m dénivelé  
positif le 2<sup>e</sup> jour

### **Exigence physique**

C – Exigeante

### **Coût approximatif**

Transport – demi-pension

### **Renseignements/inscription**

Par téléphone

### **Nbre max. participants**

10

### **Chef de courses**

Jean-Claude Mauron, 079 710 67 34

### **Itinéraire choisi**

1<sup>er</sup> jour : Randa – Kinhütte  
2<sup>e</sup> jour : Kinhütte – Randa par le passage  
sur la passerelle Charles Kuonen 494 m de  
long et l'Europahütte

### **Remarques/descriptif**

Des informations supplémentaires seront  
données aux participants en temps voulu.



**SUGNAUX**  
électroménager

Rue Saint-Joseph 44

T 026 912 92 42

sugnaux.electromenager@bluewin.ch

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

1630 Bulle

N 079 285 04 76

www.sugnaux-electromenager.ch



**PRENDRE DE  
LA HAUTEUR  
ENSEMBLE**

**Trango**  
SPORT  
NATURE

026 913 92 10  
magasin principal  
rue Albert Rieter 10 / Bulle  
boutique  
Grand Rue 29 / Bulle

**patagonia**



# Tavillons

**Charpente - Rénovation**

079/603 17 36  
samuel.charriere@websud.ch

**Samuel Charrière**  
1628 Vuadens

# **Récits de courses**

## **Magic Unterbäch**

7 AU 10 FÉVRIER 2024

Texte Pierre Jamolli – Photo de Marianne Chenux



Au petit matin du 7 février, nous prenons place dans deux minibus conduits l'un par Nicolas, l'autre par Jean-Marc. Nous atteignons Unterbäch peu après 9 heures. Trajet et arrivée sous un ciel grisâtre.

Après un café croissant bienvenu, nous prenons les remontées mécaniques qui nous mènent en une petite heure sur le terrain de nos activités. Le temps s'est dégagé et nous apercevons les sommets qui nous entourent, dont celui du jour : l'Altstafelhorn (2838 m). Les groupes se forment et se mettent en route. Le rythme régulier nous permet de gérer nos forces et d'apprécier le paysage grandiose. Arrivés au sommet, nous remercions nos chefs de course. Nous

ne nous y attardons pas, car un fort vent du sud, froid, balaie tout sur son passage. Le ciel est jaune pastel. On se croirait être au centre d'un tableau impressionniste du 19<sup>e</sup> siècle ! Nous dépeautons en vitesse et rejoignons le haut d'une jolie combe pour la descente. La neige est facile à skier et récompense les efforts de la montée.

Remis sur pied après un bon repas suivi d'une nuit de sommeil, nous partons le lendemain en direction du Ginalshorn (3026 m). Deux, trois conversions après le départ, nous voilà sur un long flanc de coteau. La progression est plus lente et, pour les moins aguerris, les carres sont mises à forte contribution. Heureusement,



Michel est là pour offrir une aide précieuse à ceux et celles qui ont perdu la trace. Puis, c'est un pierrier qui nous barre la route vers le sommet. Nous ôtons les skis et le franchissons à pied. Passé l'obstacle, nous remettons les skis et arrivons en quelques foulées sur le sommet. Le ciel est bien dégagé. Nous prenons le temps de nous serrer les mains, reconnaissants envers nos guides. Deux, trois clichés et nous voilà repartis dans la descente. La pente est vierge de toute trace grâce à la neige tombée durant la nuit. Que du bonheur ! Et attention à l'euphorique novice, ce n'est pas le moment de piquer du nez, n'est-ce pas ? Oups...

Les deux premières journées ayant laissé des traces sur certains, ce sont 17 personnes qui partent vendredi matin sur les pentes du Dreizehntenhorn (3052 m). Il fait froid et le brouillard joue avec le relief. De plus, la neige est profonde. Jean-Marc, relayé par Maurice, doit fournir des efforts supplémentaires pour tracer une belle ligne. Seule une partie de ce groupe atteindra le col du Dreizehntenhorn avant de redescendre dans une belle et haute neige.

Samedi s'annonçant pluvieux et maussade, nous décidons de regagner Bulle en fin de matinée.

Se souvenir de ce séjour, c'est aussi se souvenir des apéros et des bons moments passés ensemble autour d'une belle tablée et de bons repas. C'est encore se souvenir de l'accueil chaleureux de nos hôtes : le personnel de l'hôtel Alpenhof et les villageois, dont ses représentants nous ont reçus dans les locaux de l'Office du tourisme, un bon verre à la main. Des liens étroits se sont formés au long des années entre le CAS La Gruyère et Unterbäch.

« Magic », sans doute ! Mais aussi : bienveillance, convivialité, partage et petits bonheurs.

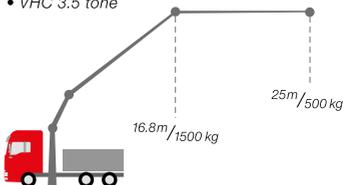
Un grand merci pour ce très beau séjour à Jean-Marc Angéloz et Maurice Beaud, assistés de Michel de Techtermann, de la part de Claudine Angéloz, Raymonde Beaud, Marie-Claude de Techtermann, Irénée Savary, Jean-Louis Catillaz, Marie-Claude et Nicolas Hogg, Nicole et JC Schneuwly, Mathilde Auer, Marianne Chenaux, Anne-Marie Guillet, Florance Imhof, Renato Clément, Fabienne Grandjean, Cathy Spicher, Patricia Gremaud, Claire-Lise Ryf, et le rédacteur.



**Dumas Transports SA**  
Rte de Villariaz 10  
1687 Vuisternens-dt-Romont

Tél. : 026 655 11 53  
Fax : 026 655 17 04  
dumas.transports@bluewin.ch

- Train-routier / Semi-remorque
- Camion-grue 10-14 tone/m
- Grue spéciale
- VHC 3.5 tone



# Semaine clubistique Zernez

10 AU 16 MARS 2024

Texte et photos de Muriel Jaquet



Treize participants au départ de Bulle, avec l'espoir de trouver de vraies conditions hivernales dans les Grisons... et effectivement les flocons nous accueillent au sortir du tunnel de la Vereina.

## Lundi : jour bleu et blanc

Direction le col de l'Ofen et le Mt Buffalora. Nous jouons la prudence, les chutes de neige de la nuit nous l'imposent ! Bonne pioche : excellente poudre, ciel bleu, bon début !

## Mardi : jour du carton

Encore beau en début de matinée, puis se couvrant rapidement : on opte pour la cabane Es-Scha, au-dessus de Madulain. Prévisions confirmées... nous entamons une longue traversée, avec un carton prometteur pour la descente ! Poupette et Jean-Claude ayant déjà mal au dos, décident de redescendre et rentrent vers Zernez en train... Le vent se lève et nous accompagnons jusqu'à la cabane où nous reprenons des forces avec une soupe... Un groupe accompagné d'un guide est sur le départ, ce qui nous arrange, pense-t-on, ils feront la trace et casseront la couche croûtée ! Un randonneur mal réveillé... ou mal intentionné

s'approprie les chaussures d'André Sallin qui se retrouve les pieds à l'étroit et avec une fixation inadaptée ! Denis discute avec les gardiens, obtient un appel avec le guide, un rendez-vous à la gare de Madulain, et une boîte à outils afin de régler la fixation. Echange de chaussures à la gare, aucune excuse du coupable ! Mais comment diable ne s'est-il pas rendu compte que ses chaussures n'étaient pas identiques et que la fixation n'était pas adaptée ??? Le mystère demeure !! Un grand merci aux ouvriers qui ont certainement permis de limiter les genoux blessés dans cette neige peu conciliante !

## Mercredi : journée culturelle

C'est une matinée neigeuse qui se montre ! Visite du musée du parc national pour certains, en attendant de connaître le programme du jour ! Les chefs nous proposent une balade jusqu'à Susch, avec retour en train. Nous avons le privilège d'observer 3 gypaètes lors de notre excursion. Au retour, François Pythoud nous attend à l'hôtel. La soirée se passe au rythme des anecdotes vécues lors de précédentes semaines clubistiques !





L'ENTREPÔT

## Rappel / information

Lorsque vous allez pratiquer l'Escalade de blocs à L'Entrepôt, n'oubliez pas d'annoncer votre appartenance à notre club (munissez-vous de la carte CAS) et vous obtiendrez 10% de remise sur le prix d'entrée aux blocs (et non pour les voies d'escalade).

# Piller & Kratter sa



CHAUFFAGE  
SANITAIRE  
TOITURES ISOLÉES  
COUVERTURE / FERBLANTERIE  
ÉTANCHÉITÉ

1632 Riaz 026 / 912 98 04



depuis

2007

*Lucien Carrel*

079 767 75 50

**Tavillons  
Toitures  
Façades**

1627 Vaulruz - anciennement Camille Charrière



[www.lucien-carrel.ch](http://www.lucien-carrel.ch)



[tavillonneur](https://www.instagram.com/tavillonneur)



### **Jeudi : jour des sabots**

Le soleil est de retour, direction la Punt et le sommet du nom de Crasta Mora vers le col de l'Albula. Les degrés augmentent rapidement, la neige transforme et certains se battent avec des sabots, testent toute sorte de couleur de fart, pour finalement opter pour de la crème solaire indice 50... qui sera le moyen le plus efficace ! Très belles conditions, un passage un peu champêtre dans des vernes, et une terrasse au soleil pour conclure cette belle course !

### **Vendredi : tous au sommet**

Journée bien plus ensoleillée que prévu : sommet du jour le Munt Mussela. Une montée dans la forêt, entourée de zones de tranquillité, puis une ouverture sur un très beau cirque d'abord en pente douce, puis plus raide sous le sommet. A nouveau la neige devient humide, favorisant la formation de sabots, qui ne nous résisteront pas !

Traditionnelle photo de groupe au sommet avant de plonger vers la Punt. De belles pentes, de la place pour y faire sa trace dans une neige légère au début. Un peu de gymkhanas pour zigzaguer entre les arbres avant de rejoindre une route que nous craignons gelée, et qui sera, au final, juste revenue ! Quelle belle dernière journée !

Merci les chefs, Denis et Jean-Claude M. de nous avoir permis de découvrir cette vaste région ! Bravo d'avoir su composer avec une météo incertaine, et un danger d'avalanche plafonné à 3 depuis des semaines ! Merci à tous pour la bonne ambiance, les rires et les fous rires !

**Les participants :** Denis B et Jean-Claude M. André et Elisabeth Sallin ; Poupette, Chantal, Jean-Claude P., André Sciboz, Henri, Romain, Thomas, Véronique et Muriel, narratrice junior !!! 😊



---

# Journée d'ouverture officielle de la Cabane de Bounavaux

19 MAI 2024

Texte et photos de Anne-Catherine Arni

---

Le 19 mai 2024 a marqué la journée d'ouverture officielle de la cabane de Bounavaux, un moment de grande convivialité et de joie pour tous les participantes et participants. Plus de 60 personnes se sont rassemblées pour cette occasion spéciale, marquant le début d'une nouvelle saison en compagnie des gardiens de la cabane de Bounavaux et de nombreux bénévoles fidèles au rendez-vous.

La journée a débuté vers 11 h 30 avec un apéritif offert aux invités. Chacun a contribué à sa manière, que ce soit en coupant le pain et le fromage ou en remplissant les verres. L'ambiance était joyeuse et chaleureuse, avec des rires et des conversations animées. Ensuite, la célèbre soupe du chalet, préparée par Manu et plusieurs bénévoles, a été servie. La file d'attente pour recevoir un bol de soupe était longue, mais les sourires et la bonne humeur de chacun rendaient l'attente agréable. C'était un plaisir de voir les membres les plus fidèles du club se retrouver, heureux de partager ce moment après les mois d'hiver.

Pendant ce temps, les bouquetins descendaient des hauteurs et les marmottes, en contrebas de la cabane, observaient les visiteurs. Même les animaux semblaient

apprécier l'importance de ce rendez-vous annuel.

Bien que la bise se fasse sentir, emmitouflés dans nos doudounes, la plupart d'entre nous sommes restés sur la terrasse, profitant de la vue tout en finissant notre soupe et en appréciant un verre de vin blanc ou rouge servi par les gardiens. Cette journée a été un véritable succès, avec une participation légèrement inférieure à celle de l'année précédente, mais toujours aussi fidèle et enthousiaste.

Chaque visite à la cabane de Bounavaux est une occasion de contempler la beauté changeante de la nature dans cet écrin protégé en Gruyère. Aux alentours de 14 h 30, quelques fidèles du groupe d'entraide ont préparé des thermos de café, des meringues et la fameuse double crème de Gruyère, faisant le bonheur de tous, petits et grands. Les gourmands parmi nous se sont régalés et n'ont pas hésité à reprendre une deuxième part.

Ce que j'apprécie particulièrement dans ces rassemblements à la cabane, c'est la diversité des générations présentes et la simplicité des échanges. Ici, les distinctions sociales et les statuts s'effacent, laissant place à l'accueil et au partage.

Cette journée a été un moment de pur bonheur, de bienveillance et de respect pour la nature environnante, une véritable source d'inspiration pour tous les amoureux de la montagne. La cabane de Bounavaux, qui offre 36 places, est désormais ouverte pour la saison 2024, prête à accueillir tous ceux et celles qui souhaitent profiter de cette cabane unique en Gruyère.

Merci à tous les participants et participantes pour leur présence et leur enthousiasme ainsi qu'aux bénévoles pour leur bienveillance et leur grande disponibilité. Ensemble, nous avons fait de cette journée un moment inoubliable.

A très bientôt pour de nouvelles expériences alpines !



NOUVEAU

# CARTE AVANTAGES CASTELLA

Chaque mois, **bénéficiez d'une offre spéciale**, soigneusement sélectionnée pour vous !



 Pay

 Add to  
Apple Wallet



*Ajouter ma carte*



LAPOSTE

JAB  
CH -1630 Bulle



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

2 0 0 2 - 2 0 2 2



Jean Barras Sàrl  
Construction bois  
Fin du Chêne 5  
1652 Botterens

079 751 88 85  
026 921 13 25  
j.barras@barras-charpente.ch  
www.barras-charpente.ch



Nous formons des apprentis

Brevet Fédéral

Partenaire isofloc