

BULLETIN BIMESTRIEL DU CAS LA GRUYÈRE | NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2025

LE BOUQUETIN



**CLUB
ALPIN**
LA GRUYÈRE

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



1 page
194 x 266 mm

Sommaire

Infos utiles	01
Editorial	03
Activités en cabane	05
Cabanes de la section	09
Reflets de la section	15
Formation adultes	16
Groupement jeunesse	17
Courses de la section	19
Récits de courses	36



INFOS UTILES

- Editeur**
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
- Adresse du club**
Rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle
- Sites internet**
www.cas-gruyere.ch / www.gjgruyere.ch
E-mail: info@cas-gruyere.ch
- Local de la section**
Stamm, Chemin de Bouleyres 79, 1630 Bulle
Responsable: Ludivine Jordan, +41 79 620 39 14
E-mail: stamm@cas-gruyere.ch
- Rédaction du bulletin**
Marie-José Vuichard, Ch. de Montcalia 14, 1630 Bulle
E-mail: bulletin@cas-gruyere.ch
- Gestion des membres**
Michèle Widmer, Ch. Pauvre-Jacques 1, 1630 Bulle
E-mail: registry@cas-gruyere.ch
- Cabane de Bounavaux**
Grandvillard
Responsables: Denis Bossel et Mireille Bella
Réservations: +41 79 332 04 68 ou +41 79 771 31 18
- Cabane des Clés**
Moléson-sur-Gruyères
Responsables: Francis Van Wynsberghe, Eloi Bosson,
Marie-Claude Chambovey et Nicolas Bourguet
Réservation: +41 79 625 17 07
- Cabane des Marindes**
Charmey
Responsable: Pascal Rausis
Réservation: +41 79 790 45 33
- Cabane de l'Oberegg**
Jaunpass
Responsables: William Dumas,
Dominique Menoud et Bernard Bussard
Réservation: +41 79 224 58 46
- Cabane des Portes**
Vuadens
Responsables: Joël Bach et Jean-François Vienny
Réservation: +41 77 409 18 36
- Bivouac du Dolent**
La Fouly
Responsables:
Nicolas Bärtschi et Pascal Monteleone
Informations: +41 79 547 13 47 ou +41 79 669 95 63

Editorial

JACQUELINE COTTING-CURRAT, PRÉSIDENTE

Chers membres de notre section, cher-es ami-es de la montagne,

Voici venu le dernier mois de l'année. L'ambiance des fêtes approche, les cadeaux prennent forme...et celui de notre section, pour chacune et chacun d'entre vous, se trouve entre vos mains.

Depuis longtemps déjà, le comité soulevait la question du coût important de production et de distribution de notre journal.

Il m'a donc semblé nécessaire de relever ce défi en créant un groupe de travail. Ensemble, nous avons réfléchi, échangé et défini une nouvelle orientation. Après un an et demi, notre projet a abouti, concrétisé dans cette nouvelle formule : un grand format en couleurs, six parutions par an, avec un contenu varié reflétant la richesse des activités de notre section.

Parmi les nouveautés, vous trouverez désormais le programme des courses sur une page centrale détachable. Pratique à placer en vue sur un mur, ce format remplace le petit carnet des courses que nous diffusions auparavant.

Le contenu s'enrichit également : suggestions de courses, astuces techniques, interviews et reportages variés viendront compléter les informations habituelles.

Un grand merci aux chef-fes de course qui ont accepté de planifier leurs sorties bien à l'avance afin qu'elles figurent dans cette nouvelle présentation.

Je remercie également chaleureusement notre équipe « Bouquetin » : Marie-Jo Vuichard, Eric Buchs, Gérard Monney, Michel Lederrey, Michel Savoy et Jean-Louis Reymond, désormais responsable de la communication, ainsi que nos fidèles annonceurs pour leur précieux soutien.

Le Bouquetin est un lien entre toutes les générations de notre section : les anciens y retrouvent leurs repères et anecdotes, les plus jeunes y découvrent notre fonctionnement et nos valeurs. Né en 1950 sous le nom de Bulletin, puis devenu Bouquetin en 2017, c'est un support dynamique qui nous rassemble, un trait d'union précieux entre nos souvenirs et nos projets. Il occupe une place importante dans nos moyens de communication et nous tenons à ce qu'il reste concret, vivant et proche de nous.

A l'approche de la nouvelle année, je vous souhaite de nombreux moments agréables sur les skis, en balades ou dans nos cabanes chaleureuses.

Que les fêtes soient empreintes de douceur et que la santé vous accompagne tout au long de 2026.

Puissions-nous toutes et tous freiner un peu le temps pour en profiter pleinement !

Activités en cabane

Cabane de l'Oberegg

Soirée choucroute

Lundi 29 decembre 2025 - 12:00

CHF 25.- par personne, avec café et dessert

Apéritif dès 11:00

Animation musicale

Réservation chez Yann au 079 617 03 14



Cabane des Portes

Soirée patois

Vinidè yère, kontâ ou bin tsantâ chin ke vo fâ pyéji: na tsanthon, na poéji, na babyoula, na lèjanda, mimamin na kanpanna è portchè pâ na gougènèta din vouthron patê (ke châyè d'la Grevire ou bin d'ôtra pâ)

Ti chè rêdzuyon dè vo j-oure.

Le dechando né 14 dè fevrè du 18 àrè tantchi'a kan n-in d-a rin mé ...oubin ou firàbe.

L-a kotchè yi che vo vudrà dremi pèchyàtre. (Ch'anonhyi!)

Venez lire, conter ou chanter ce qui vous fait plaisir: une chanson, une poésie, une anecdote, une légende, même un canular et pourquoi pas une gaudriole dans votre patois (qu'il soit de la Gruyère ou d'ailleurs).

Tous se réjouissent de vous entendre.

Le samedi soir 14 février dès 18h, jusqu'à épuisement du stock... ou au firable.

Il y a quelques lits si vous voulez dormir au chalet. (S'annoncer!)
André Pauchard, 079 640 46 99, apau@netplus.ch

À vos agendas

Cabane des Portes

Soirée contes

Samedi 7 mars

Réservez déjà la date - les détails suivront dans le prochain Bouquetin.

Activités au stamm

Le CAS La Gruyère, c'est toi, c'est moi, c'est nous tous!

Vœux du Nouvel-An

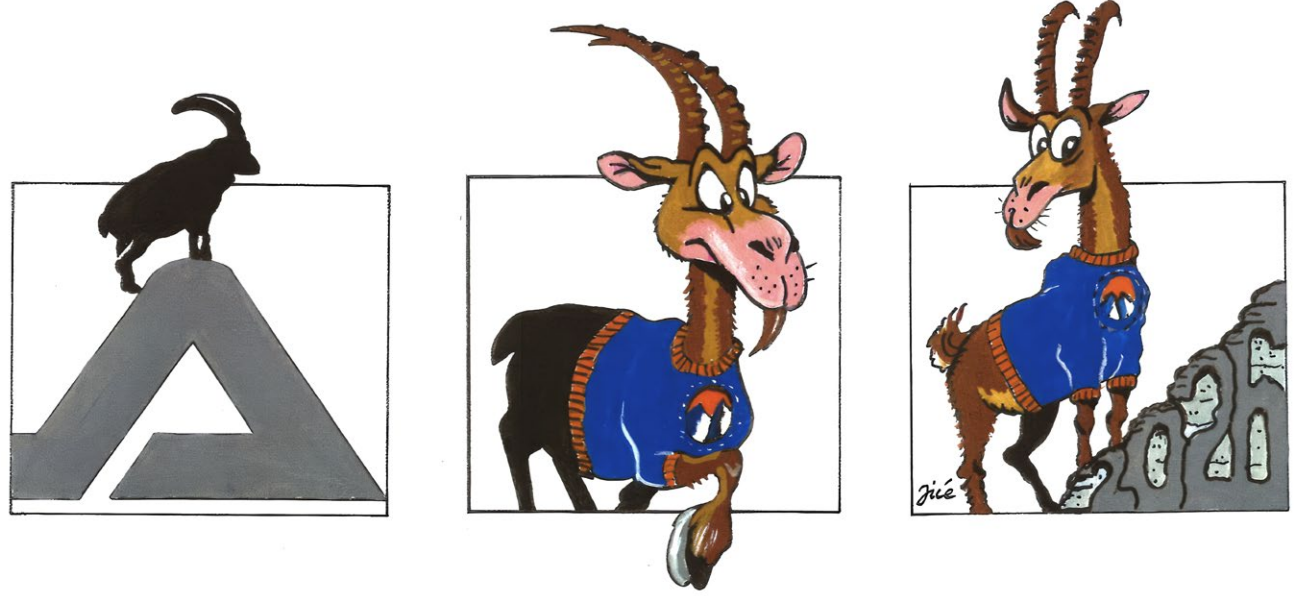
Vendredi 2 janvier 2026 - 18:00, au stamm

Rendez-vous des clubistes et leurs familles qui viennent se souhaiter la bonne année autour d'une fondue.

CHF 18.- par adulte, enfants jusqu'à 12 ans gratuit, thé compris.

Il n'est pas obligatoire de manger la fondue; venir pour faire santé ou souhaiter la bonne année aux amis clubistes sera également apprécié; l'important c'est de participer!

Pour tous renseignements et inscriptions:
Mathilde Auer, tél. 079 657 97 92, jusqu'au jeudi soir 01.01.2026.



Activités de cabanes

Brèves de cabanes

ERIC BUCHS, PRÉPOSÉ AUX CABANES

S’agissant d’une activité importante de la vie de notre section, la gestion et le gardiennage des cabanes est une tâche captivante mais exigeante. Magnifique elle est car celle-ci donne du plaisir et du bonheur aux visiteurs et hôtes de passage. Les cabanes sont l’image de notre section. N’oublions pas aussi la gestion de notre Stamm et notre bivouac qui s’effectue d’une manière qui mérite tous nos précieux remerciements.

Notre patrimoine immobilier est géré par une équipe de 19 personnes et environ 280 bénévoles. Actives et actifs dans le gardiennage, l’entretien, le ravitaillement, l’exploitation mais aussi une multitude de tâches sans nom, elles et ils contribuent à faire vivre ce pan important de notre club.

La gestion de nos cabanes met à contribution nos responsables toute l’année. Indépendamment de leurs périodes d’ouvertures. Du printemps à l’automne à Bounavaux et aux Marindes. Plutôt en automne, hiver et printemps à l’Oberegg et aux Portes. Et quasiment toute l’année au Clés. Notre stamm et notre bivouac étant eux ouverts toute l’année.

Brève de cabane devant être un reflet périodique de notre nouveau bulletin, commençons par le commencement.

Comment se passe les ravitaillements et ouvertures des cabanes ?

Nos responsables planifient ceux-ci bien en avance. Chaque cabane exécute ses ravitaillements de manière différente, soit en véhicule 4x4, en hélico, avec des mulets ou à dos d’hommes. Pas simple de faire une estimation des besoins avec une aussi grande quantité d’articles à monter tout en pensant qu’en fin de saison, l’on ne doive pas redescendre de la marchandise ! Ce travail minutieux, on le doit au savoir-faire de nos responsables de cabanes. Leur expérience et leur fin nez étant inéluctables.

Magnifiquement fait par tous, prenons par exemple nos 2 cabanes de Bounavaux et des Marindes, une fois la liste impressionnante des articles dédiés à l’exploitation et à la maintenance à monter, il s’agit de coordonner le transport et l’ouverture de la cabane.



Contact avec Swiss Hélicoptère, point de ralliement pour la marchandise, transport vers la base d’hélicoptage. Trouvez l’équipe de bénévoles. Pensez à leurs pensions sur place. Gérer le timing de tout ce job. Et hop, la météo n’est pas top.....encore un truc que doit gérer nos responsables.

Sur place, chacun a son rôle. A Bounavaux, les bags sont posés sur la terrasse à des endroits qui sont définis en lien avec leurs déchargements. C’est un va-et-vient rapide coordonné par nos responsables, Denis et Mireille. Il ne faut pas beaucoup de temps pour ranger toute cette marchandise. D’autant plus que cette année, la météo n’étant pas top.

Aux Marindes, les bags sont déposés au millimètre près devant la porte de la cave. Une dizaine de personnes sont actives pour décharger les bags, faire la chaîne et entreposer la marchandise dans les divers locaux. Autant dire qu’il ne faut pas être sous les pieds ! Pascal et Jeannot veillent au grain. Quelques minutes plus tard, le bag suivant arrive.

Le ravitaillement étant une chose, il y a aussi l’équipement des infrastructures. Montage des terrasses, lavage de la vaisselle, mise en ordre des dortoirs ; en bref, un gros travail de début de saison. Mais en fin de compte, tout se passe magnifiquement bien et ce sont des moments mémorables pour toutes les personnes qui ont la chance de pouvoir ollaborer à cette activité. Comme souvent après l’effort vient le réconfort et là, nos responsables ne sont pas en reste. !

Merci encore et à bientôt pour de nouveaux récits.

Les brèves de cabane vous permettrons de suivre la vie de vos cabanes et c’est avec un immense plaisir que nous allons, avec la commission, vous narrer leurs vies.



Activités de cabanes

Cabane des Marindes : un ravitaillement à dos de mulet, entre tradition et modernité

ALEXANDRE DIMITRIOU

Pendant des siècles, les mulets ont été les véritables moteurs des Alpes. Ces animaux robustes transportaient vivres, matériaux et fromages le long des sentiers escarpés, parfois spécialement aménagés pour eux dès le Moyen-Âge. On leur doit ainsi la création des fameux « sentiers muletiers », encore visibles et utilisés aujourd’hui, largement utilisés par nos ancêtres Walser pour passer d’une vallée à l’autre. Car si les mulets sont agiles, leurs sabots n’ont rien de commun avec ceux des bouquetins : il fallait bien leur aménager des passages praticables.

Mais qu’est-ce donc qu’un mulet ? Un hybride né du croisement entre une jument et un âne, alliant le meilleur des deux mondes : la puissance de la première, et la robustesse et résilience du second. Pendant des siècles, il a été l’auxiliaire indispensable des montagnards. Sa place a reculé avec l’arrivée des véhicules motorisés, mais certaines traditions se perpétuent.

En Gruyère, c’est l’association Transtrad (www.transtrad.ch) qui fait revivre ce patrimoine. Autour de son président, Jean-Claude Pesse, une équipe de muletiers bénévoles entretient la mémoire du Barlatè, cet homme qui descendait autrefois les meules de fromage depuis les alpages, chargées sur son mulet.

Chaque été, Transtrad s’occupe encore de la descente des fromages depuis l’alpage des Morteys, situé dans la réserve naturelle de Pro Natura, non loin de la cabane des Marindes, un site inaccessible par la route.

De là est née une idée à la fois évidente et ambitieuse : utiliser ces mêmes mulets pour ravitailler la cabane des Marindes, située non loin de là. Sur le papier, tout semblait aller de soi. Dans les faits, il a fallu une grande dose de patience, de motivation et d’énergie. Les règles de protection dans la réserve étant particulièrement strictes, les responsables de la cabane ont dû mener un travail pour obtenir, enfin, l’autorisation d’organiser ce projet. En juin 2025, après toutes ces démarches, le premier ravitaillement officiel à dos de mulets a pu voir le jour.

Durant sept jours, une petite colonie de quatre à six mulets, accompagnés de leurs muletiers, a pris ses quartiers à la cabane. Chaque matin, à la fraîche, les animaux descendaient retrouver les bénévoles de la section (qu’il faut ici remercier chaleureusement !) pour charger sur leur dos une cinquantaine de kilos de matériel chacun. Bois de chauffage et matériel de fonctionnement pour la cabane étaient ensuite

transportés à pas réguliers jusqu’à la cabane, avant d’être déchargés et répartis.

À la fin de la semaine, le bilan parle de lui-même : près de 1’500 kilos de matériel montés, l’équivalent de deux rotations d’hélicoptère. Un gain écologique évident, mais pas seulement. Ce sont aussi des sourires, de l’émerveillement et un lien concret avec un savoir-faire ancestral, partagé par toutes celles et ceux qui ont pu accompagner ou guider les mulets à travers les paysages somptueux et protégés de la région.

L’expérience, unanimement saluée, sera reconduite l’année prochaine. Même si les dates exactes ne sont pas encore connues, nous vous lançons déjà l’invitation : « Si vous êtes motivés et souhaitez, vous aussi, perpétuer à votre manière cette tradition séculaire, rejoignez-nous ! »

Enfin, les responsables tiennent à exprimer leur reconnaissance : merci à l’Association Transtrad, à Pro Natura, aux responsables de cabane, aux bénévoles et à la Commission Environnement, sans qui ce projet hautement symbolique n’aurait jamais pu voir le jour.

Cabanes de la section

Cabane des Clés 1352 m

Décembre

Week-end	13 – 14	Jean-Claude, Eli Morand, Julien et Stéphane (ouverture de la cabane)
Week-end	20 – 21	Christiane et Bernard (Sto) Mooser
Semaine	22 – 26	Chantal et Daniel Surny
Week-end	27 – 28	Chantal et Daniel Surny
Semaine	29 – 30	Marie-Claude Chambovey
Nouvel an	31 – 02	Yvan Krattinger / Geneviève Savary

Janvier

Week-end	03 -04	Libre
Week-end	10 – 11	Claudine et Eric Sudan
Week-end	17 – 18	Famille Rafael Lunardi
Week-end	24 – 25	Poupette Richoz
Week-end	31 – 01	Lucas, Nicole et Eric Buchs
Week-end	16 – 17	Savary Emilie

Février

Week-end	07 – 08	Babeth et Jean-Daniel Chenaux
Week-end	14 – 15	Eloi et Brigitte Bosson
Week-end	21 – 22	Libre
Week-end	28 – 01	Libre



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.

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 +41 79 625 17 07
cles@cas-gruyere.ch

Gardiennage

Le week-end du samedi 10:00
au dimanche 16:00
La semaine du dimanche 16:00
au samedi 10:00

Pour les clés

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

Cabanes de la section

Cabane de l'Oberegg 1818 m		
Décembre		
Week-end	06 – 07	Anne et David Michel
Week-end	13 – 14	Anne Dupasquier et Marie-Paule Kammermann
Week-end	20 – 21	Jean-Claude Bourqui et Murielle Sturny
Week-end	26 – 29	Yann Thorin et son équipe Choucroule le 29.12 à midi, réservation 079 617 03 14 CHF 25.– avec café et dessert (ambiance musicale)
Semaine	30 – 02	Stewe Rumo Soupe et café offert le 02 janvier
Janvier		
Week-end	03 – 04	Marie Fasol et Julien Fauché
Week-end	10 – 11	Fabienne Gobet
Week-end	17 – 18	Jean-Jacques Tornare et Jeannot Barras Samedi 17 Accueil des nouveaux membres
Week-end	24 – 25	Christian et Isabelle Demierre
Week-end	31 – 01	Galliane Monnin
Février		
Week-end	07 – 08	Alex et Dominique Yerly
Week-end	14 – 15	Manon Bongard et Mathilde Colliard
Semaine	16 – 20	Fabienne Gobet
Week-end	21 – 22	Simon et Joël Bach
Week-end	28 – 01	Dodo, Bernard, Wiwi, Patrack



INFOS CABANE

Situation
La cabane de l'Oberegg (Oberenegg) 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.

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.

Contact réservations et gardiennage
+41 079 294 65 91
Responsables: William Dumas, Dominique Menoud, Bernard Bussard et Patrick Brodard
oberegg@cas-gruyere.ch

Gardiennage
Le week-end du samedi 12:00 au dimanche 16:00.

Pour les clés
Les prendre dans le coffre au stamm, code à demander aux responsables.

Cabanes de la section

Cabane des Clés 1352 m		
Décembre		
Week-end	06 – 07	Tobie Gremaud, Dodo Menoud et René Ottoz
Week-end	13 – 14	Hélène Lehmann et Jean-François Vienny
Week-end	20 – 21	Anne et Denis Golliard
Week-end	27 – 28	Marlyse et Norbert Vuarnoz
Janvier		
Week-end	03 – 04	Cédric Christinaz Le 04, marche des Rois. Course de la section
Mercredi	07	Pierrot Roulin
Week-end	10 – 11	Jean-Blaise et Christelle Moret
Mercredi	14	Eric Sudan, Frédy Rigolet et Vonvon Kolly
Week-end	17 – 18	Pierre-André Brülhart
Mercredi	21	Eloi Bosson
Week-end	24 – 25	Lucienne et Jean-Marc Delaquis
Mercredi	28	Pierrot Roulin
Février		
Week-end	31.01 – 01.02	Gabrielle Bussard et Naomie
Mercredi	04	Charly Girard, Jean-Louis Romanens et Joël Pugin
Week-end	07 – 08	Stéphane Romanens
Mercredi	11	Mathilde Auer et Madeleine Pittet
Week-end	14 – 15	Christian Félix et André PauchardLe 14, soirée patois
Mercredi	18	Tobie Gremaud, René Ottoz et Dodo Menoud
Week-end	21 – 22	Thomas Merz et Christiane Schouwey
Mercredi	25	Louis Gremaud
Week-end	28.02 – 01.03	Marianne et André Pittet



INFOS CABANE

Situation
Située au sud de Vaulruz, sur l'arête NE des Alpettes, la cabane se trouve dans le chalet d'alpage communal de Vuadens « Les Portes d'en Haut ».

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.
10 places en dortoirs avec duvets nordiques.

Réservation/information
Joël Bach
+41 77 409 18 36
portes@cas-gruyere.ch

Gardiennage
Cabane gardiennée les weekends de fin octobre à fin avril.
De janvier à fin avril, la cabane est ouverte tous les mercredis de 10:00 à 16:00 et le week-end du samedi des 14:00 jusqu'au dimanche 16:00.

Coordonnées
2 565 900/1 159 900 -
CN 1224 Moudon

Invitation à l'Assemblée Générale

Tous les membres du CAS La Gruyère sont cordialement invités à participer à la

103^e Assemblée Générale

Le samedi 21 février 2026 à 17h15 à la Maison du Gruyère à Pringy

Ordre du jour

1. Approbation du PV de la 102^e Assemblée Générale du 22 février 2025
(le PV peut être consulté sur www.cas-gruyere.ch/events/assemblee-generale-2025 ou plus simplement, sur la page d'accueil du site www.cas-gruyere.ch/fr/ag_2025)
2. Rapport des commissions
 - a. Courses et formations
 - b. Cabanes
 - c. Groupement jeunesse
 - d. Sauvetage
 - e. Environnement
3. Comptes 2025 de la section et le bilan au 31.10.2025
4. Rapport des réviseurs
5. Approbation des rapports et des comptes annuels, décharge au comité
6. Validation des nouveaux statuts
7. Elections
 - a. Réélection des membres du comité
 - b. Election / réélection des réviseurs ?
8. Proclamation des membres jubilaires, des membres vétérans et des membres d'honneur
9. Communications et divers

Important

Les propositions individuelles à inscrire à l'ordre du jour doivent parvenir à la présidence par mail à : presidence@cas-gruyere.ch ou par courrier postal à CAS La Gruyère, rue de Bouleyres 79, 1630 Bulle, jusqu'au 13 février 2026 au plus .

A l'issue de l'assemblée générale, un apéritif dinatoire sera offert à tous les participants.

Pour des questions d'organisation, nous vous prions donc de vous inscrire à l'assemblée ainsi qu'à l'apéritif dinatoire qui suivra.

Merci d'avance pour votre active participation aux affaires de la section.

Le Comité

Merci de vous inscrire jusqu'au 7 février 2025 par e-mail : secretariat@cas-gruyere.ch ou par notre site : www.cas-gruyere.ch/fr/inscription-a-la-103eme-ag

Liste des jubilaires

Nom	Prénom	Années de sociétariat	Nom	Prénom	Années de sociétariat	Nom	Prénom	Années de sociétariat	Nom	Prénom	Années de sociétariat
Gérard	Gremion	65	Jean-Pierre	Cuennet	40	Isabelle	Demonchy	25	Jean-Claude	Bussard	25
Roland	Charrière	60	Christian	Deillon	40	Jean	Ecoffey	25	Cécile	Castella	25
Gabriel	Luisoni	60	Christian	Dupré	40	Cédric	Ehrbar	25	Serge	Castella	25
Georges	Ruffieux	60	Charly	Girard	40	Valérie	Gachet	25	Bernard	Chatelan	25
Jean-François	Bourdilloud	60	Léo	Meury	40	Thierry	Gendre	25	Véronique	Clément	25
Jacques	Chapuis	60	Candide	Michaud	40	Jean-Marc	Gillard	25	Julien	Donzallaz	25
Daniel	Corminboeuf	60	Martine	Niquille-Fragnière	40	Boris	Grandjean	25	Alexandre	Dumas	25
Claude	Luisoni	60	Eugène	Pittet	40	Jonas	Gremaud	25	Sylvain	Etter	25
Martial	Rouiller	60	Alfred	Rigolet	40	Mariette	Gremaud	25	Laurette	Gapany	25
Joseph	Baeriswyl	55	Jean-Louis	Romanens	40	Jean-Pierre	Gremion	25	Nicole	Gozel-Taylor	25
Michel	Cuennet	55	Pierre	Rouiller	40	Bertrand	Guillaume	25	Patricia	Gremaud	25
Carlo	Gattoni	55	Gérald	Ruffieux	40	Frank	Irrausch	25	Xavier	Gremaud	25
Pierre	Martignoni	55	Gérald	Stooss	40	Sandrine	Irrausch	25	Nicole	Gremion	25
Bernard	Moret	55	Roxane	Stooss	40	Céline	Jaquier	25	Catherine	Hayoz	25
Guy	Oberson	55	Antoine	Studemann	40	Nathalie	Klemm	25	Pierrette	Jaquet	25
Albert	Pittet	55	Denis	Barbey	40	Henri	Maillard	25	Pascal	L'Homme	25
François	Pythoud	55	André	Brodard	40	Albert	Marchon	25	Frédéric	Magnin	25
Jean-Pierre	Roulin	55	Prisca	Brodard	40	Anne	Michel-Genilloud	25	Annika	Messerli	25
Francis	Andrey	55	Jean-Fernand	Castella	40	Marie-Josée	Morand	25	René	Mooser	25
André	Cosandey	55	Roland	Charrière	40	Catherine	Müller	25	Benoît	Oberson	25
Paul	Jaggi	55	Christian	Décrind	40	Françoise	Muller	25	Nicolas	Pasche	25
Henri	Niquille	55	Marylin	Deflandre	40	Serge	Prieur	25	Laurent	Pasquier	25
Louis	Pasquier	55	Pierre-André	Kolly	40	François	Python	25	Adrian	Perrottet	25
Yvan	Beaud	50	René	Lambert	40	Françoise	Repond	25	Noémie	Probst	25
Alain	Dey	50	Jean-Charles	Michaud	40	Benoît	Romanens	25	Jean-Yves	Progin	25
Marcel	Fragnière	50	Roland	Molliet	40	Gilbert	Roux	25	Marc	Pugin	25
Urs	Zehnder	50	Christian	Niquille	40	Simon	Ruffieux	25	Marie-Thérèse	Remy	25
Pierre	Bonny	50	André	Oberson	40	Elisabeth	Sallin Gremaud	25	Benoît	Rime	25
Marianne	Esseiva-Hoeltschi	50	Philippe	Seydoux	40	Anne	Savary	25	Valentin	Rime	25
Joseph	Geinoz	50	François	Studemann	40	Roland	Stark	25	Raoul	Ruffieux	25
Jacques	Grandjean	50	Catherine	Vonlanthen	40	Kurt	Stern	25	Janine	Scheurer	25
André	Gremaud	50	Dominique	Beaud	25	Dominique	Sudan	25	Christiane	Schmidt	25
Gérald	Guillaume	50	Marc	Beaud	25	Jean-François	Vienny	25	Claude	Sudan	25
Jean-Claude	Mauron	50	Alain	Bigey	25	Jacqueline	Baechler	25	Fabrice	Tinguely	25
Jean-François	Redard	50	Victor	Borcard	25	Sébastien	Barbey	25	Michel	Tinguely	25
François	Rouvenaz	50	François	Bussard	25	Carole	Bardy	25	Jean-Jacques	Tornare	25
Gérard	Spicher	50	Michel	Castella	25	Raphaël	Berset	25	Benoît	Villermaulaz	25
Geneviève	Bussard-Pythoud	40	Caroline	Crettenand-Kolly	25	Nicolas	Bovigny	25	Jacqueline	Wehren	25
Jean-François	Cuennet	40	Yvan	Crettenand	25	Georges	Brülhart	25			

Les nouveau·lle·s chef·fe·s de courses 2025

MARIE-JOSÉ VUICHARD

Violette Bérard Formation « Été 1 »

C'est son léger accent qui lui donne un petit côté exotique irrésistible, comme une brise venue des Balkans. Il trahit ses racines macédoniennes, mais surtout ajoute à son charme naturel. Et comme la fleur qui porte son prénom, Violette évoque la fraîcheur, la vivacité et la gaieté. Elle a grandi dans un décor de montagnes, bercée par les randonnées familiales et les sentiers escarpés. Chez elle, la ligne d'horizon n'a jamais été plate : elle se devait de grimper, de serpenter de respirer l'altitude. A 16 ans, son désir d'aventure l'a menée en Suisse,

où elle a troqué les montagnes macédoniennes pour les Alpes. Conquise par les paysages et, surtout par celui qui allait devenir son mari, elle n'est jamais repartie.

La randonnée, Violette ne l'a jamais lâchée. D'abord, en famille, sur des itinéraires choisis avec tact, pour ménager le rythme cardiaque de son mari qui préfère les sentiers sans vertige. Puis, en 2020, elle rejoint le CAS la Gruyère, où elle peut enfin s'engager dans des randonnées plus corsées, plus longues, plus alpines.

Admirative des chefs de courses qui donnent de leur temps et de leur énergie pour guider les autres, elle décide de suivre leur exemple. Elle qui aime être entourée, encourager les plus hésitants, motiver les troupes et respirer l'air pur, autant dire qu'elle cohabitait toutes les cases. Elle se lance donc dans la formation « Été 1 ».

Et de l'énergie, elle en a revendre. Ski de randonnée, alpinisme, vélo, via ferrata... si ça grimpe et que c'est dehors, Violette est déjà en train d'enfiler ses chaussures ! Elle envisage d'organiser des randonnées où le but n'est pas forcément de faire exploser les mollets, mais plutôt de profiter du chemin... et surtout d'arriver à une cabane sympa (avec tarte aux myrtilles, si possible). Et dans quelques années, elle compte bien suivre la formation « Alpinisme » pour élargir encore son terrain de jeu.

On se réjouit de la suivre sur les sentiers... et de se laisser guider par sa voix chantante et son enthousiasme contagieux.



Malo Degasne Formations « Hiver 1 » et « Alpinisme »

Parisien de naissance, ce n'est pas la Ville Lumière qui faisait briller les yeux de Malo. Mais, c'est la découverte des montagnes, et surtout de la neige, dans ses jeunes années lors des vacances en famille, qui l'a conquis. Le plaisir de la glisse, l'air pur, la nature à perte de vue... il s'y sentait libre, vivant et profondément heureux.

Depuis 2020, il a fait des montagnes helvétiques son terrain de jeu favori. Il y a cinq ans, il découvre l'escalade. Et là, c'est un nouveau coup de foudre. Depuis, il passe son temps libre suspendu à une paroi, avec une prédilection pour les longues voies, la discipline reine de l'escalade.

Pour s'intégrer dans la région et partager ses passions, Malo s'inscrit au CAS La Gruyère. Très vite, son enthousiasme, ses compétences techniques et son ca-

ractère rassembleur et empathique, sont repérés. On lui propose alors de suivre une formation de chef de course. Il accepte sans hésiter, et enchaîne deux modules la même année : « Hiver 1 » en janvier et « Alpinisme » en juin. Une efficacité digne d'un TGV, mais avec le sourire en prime !

Le sac à dos de Malo déborde de projets. Il s'est également lancé dans la formation d'accompagnateur en moyenne montagne, avec l'ambition de faire de cette passion une composante de sa vie professionnelle. Mais ce qui donne à son profil une touche particulière, c'est son intérêt pour le bien-être. Il s'intéresse à la thérapie par le son et à la marche en pleine conscience. Il envisage d'intégrer ces approches à ses sorties, si les participants sont curieux de vivre la montagne autrement : en silence, en vibration, et sans chrono.

Malo, c'est le genre de moniteur qui vous aide à poser vos pieds sur les bons cailloux, mais aussi à poser votre esprit. Il grimpe, il skie, il guide... et il respire. Avec lui, les sorties en montagne prennent une autre dimension : celle du plaisir partagé, du respect de la nature, et du petit supplément d'âme !



Léonie Guisan Formation « Hiver 1 »

Fribourgeoise de cœur, Léonie s'est installée en Gruyère en 2020. Pour elle, être dehors est aussi essentiel que l'air qu'elle respire. Véritable tornade joyeuse, elle s'éclate en ski de randonnée, discute et rigole avec tout le monde et trouve toujours le mot encourageant pour motiver à grimper même quand les mollets crient « pitié ».

A peine savait-elle marcher que ses parents, passionnés de glisse, la mettaient sur les skis. Et chaque weekend, c'était direction la montagne, sans autre objectif que le plaisir d'être dehors, de respirer le grand air et goûter à la poudreuse.

Déjà monitrice de ski de piste en station, c'est le dynamisme contagieux de Léonie qui a attiré l'attention du club. Elle n'a pas hésité à accepter quand on lui a proposé de suivre la formation pour devenir cheffe de course. Pour elle, c'était une évidence : transmettre, partager, apprendre et sur-

tout... être entourée, le cocktail du bonheur ! A ses yeux, une sortie réussie, c'est une belle trace dans la neige et, plus encore, des sourires sur les visages.

Léonie est membre active des sections Jaman et Gruyère du CAS. Rêveuse, elle se ressource dans la nature, terrain de jeu où elle court, nage, pédale, grimpe et skie. Récemment, elle s'est lancée dans l'alpinisme, attirée par le défi et l'envie de se confronter à l'inattendu.

Léonie porte une vision bien à elle des sorties en montagne : des randonnées accessibles en transports publics, des traversées sur une journée, et par la suite, pourquoi pas, des itinéraires sur 2 ou 3 jours. Elle pratique aussi le ski de randonnée avec son conjoint, qui adore les montées, mais qui freine des spatules dès que la pente s'inverse. Un cobaye idéal pour tester ses talents de formatrice !

Léonie saura faire de chaque randonnée en moment convivial, de chaque sommet un prétexte à une photo de groupe, et chaque pause une occasion de partage et de rires.





Muriel Jaquet Formation « Eté 1 »

Gruérienne jusqu'au bout des lacets, Muriel a bien tenté une escapade hors de sa région pendant quelques années... mais toujours avec les Préalpes en ligne de mire. Car la montagne, c'est son oxygène, impossible de s'en passer !

Elle est tombée dans la marmite alpine quand elle était petite. Ses parents, passionnés de sommets, l'ont emmenée dès son plus jeune âge « par monts » (et très peu par vaux), à la découverte des reliefs de la région. Quant aux vacances, direction le Tessin, pour conjuguer altitude et ambiance méridionale.

À l'adolescence, Muriel a tenté une rébellion : fini les randos en famille, vive les transats au bord de la piscine. Deux semaines d'ennui plus tard, elle a vite compris que les montagnes, c'est tout de même mieux ! Mais désormais, sans les parents. Elle s'inscrit à la section OJ du CAS La Gruyère où elle découvre l'escalade qu'elle pratique de nombreuses années, jusqu'à ce que ses genoux, lui rappellent qu'ils ne sont pas en titane. Elle troque alors les prises verticales pour les sentiers de randonnée et le ski de peau de phoque en hiver.

Le CAS La Gruyère lui a offert tant de moments forts qu'elle décide de redonner un peu de ce qu'elle a reçu en devenant cheffe de course. Avec ses amis, elle explore déjà régulièrement de nouveaux itinéraires et se dit : pourquoi ne pas le faire aussi officiellement ?

Et pour ne plus jamais tourner en rond comme lors de ses fameuses courses d'orientation à l'école – où elle et ses copines cherchaient désespérément le nord –, Muriel a pris les choses en main : elle a appris à s'orienter, à lire une carte, et à ne plus confondre un compas avec une raquette de squash !

Justement, le squash, elle en a longtemps fait, avant de passer au padel, plus doux pour les articulations. Elle aime aussi la natation, le VTT, et les moments plus calmes pour bouquiner tranquillement.

Si le CAS lui a beaucoup apporté, Muriel n'est pas en reste : elle est secrétaire de la Commission des cabanes et engagée dans l'organisation « Ensemble tout est possible ».

Avec sa douceur, sa bienveillance, son humour et son sens du contact, elle a tout d'une cheffe de course idéale !

Paolo Monticolo Formation « Hiver 1 »

Paolo est né en Italie dans une famille de marins. Il aurait pu suivre le sillage familial, mais allez savoir pourquoi, il trouvait la mer trop plate, trop bleue, trop salée, bref ennuyeuse ! En revanche, il lui suffisait d'entrevoir une cime enneigée, une pente tapissée d'edelweiss, une crête rocheuse pour que son cœur s'emballer et que ses pieds frémissent d'impatience.

Avant de poser ses skis en Suisse, Paolo a sillonné l'Europe. De l'Italie à la France, en passant par d'autres contrées alpines,



il a vécu au rythme des saisons et des reliefs. Très vite, il s'est formé en tant que chef de courses « alpinisme » en France où il a forgé son expertise, au fil des expéditions qu'il a guidées avec passion.

Son arrivée en Gruyère en 2022 n'est pas le fruit du hasard. Il a choisi Bulle afin que sa compagne - qui ne partage pas sa passion pour les sommets - puisse profiter des avantages d'une petite Bulle tout en étant à deux pas des montagnes. Il s'est inscrit au CAS Gruyère où ses compétences ont rapidement été remarquées et n'a pas hésité une seconde pour accepter de s'engager comme chef de course et suivre la formation.

Mais l'engagement de Paolo dépasse largement le cadre sportif. Il a volontairement réduit son taux de travail pour se consacrer à des projets bénévoles qui lui tiennent à cœur. Parmi eux, l'organisation de treks au Zanskar, dans l'Himalaya, pour soutenir une école locale.

Pour lui, la montagne ne se conçoit pas comme un terrain de performance, mais comme un espace de partage. Il s'investit activement dans le CAS Gruyère, animé par le plaisir des rencontres et le désir de contribuer au bien-être collectif. Il fait également partie de la section « environnement », afin d'encourager une pratique responsable de la montagne, respectueuse des écosystèmes fragiles.

Paolo prévoit d'organiser des sorties en ski de randonnée, principalement dans les Préalpes fribourgeoises, dans la mesure où les conditions le permettront. De par son parcours atypique, ses 30 ans d'expérience en qualité de chef de course et son engagement profondément altruiste, partager une sortie avec Paolo promet une aventure aussi humaine que sportive.

Sevan Tinghir Formation « Alpinisme »

Son prénom, d'origine arménienne apporte une petite touche d'exotisme, même s'il n'a jamais vécu en Arménie. Sevan a roulé sa bosse en Suisse romande, avant de poser ses sacs en Gruyère, il y a trois ans. Sa passion pour la montagne ne date pas d'hier : elle lui a été transmise dès l'enfance par ses parents, eux-mêmes épris de hauteurs.

Membre du CAS depuis 22 ans, il a été inscrit très jeune. C'est dans les camps d'escalade de son adolescence qu'il a découvert le plaisir du vide, de la précision du geste et du dépassement de soi. Ces expériences fondatrices ont tracé le fil rouge de son engagement.



Animé par le désir de transmettre, d'accompagner les autres dans leur progression et de faire naître des vocations, il a déjà suivi la formation « Hiver 1 » il y a deux ans, posant ainsi les premières pierres de son engagement comme chef de course. Les disciplines techniques, celles qui demandent rigueur, habileté et maîtrise, sont celles que Sevan apprécie particulièrement, et c'est ce qui l'a naturellement conduit vers la formation « Alpinisme ».

Discret mais sociable, il sait instaurer un climat de confiance. Il conjugue exigence et bienveillance, et préfère les échanges authentiques aux grands discours. Son empathie naturelle lui permet de percevoir les besoins de chacun, et sa patience fait de lui un accompagnant attentif, capable d'adapter le rythme et les objectifs pour que chacun progresse à son propre tempo. Il projette déjà de proposer des modules de formation ou d'initiation, avec l'envie sincère de rendre la montagne accessible, sans jamais la banaliser.

Quand il n'est pas en falaise ou sur une arête, Sevan court ou pédale. Bref, il a besoin d'être dehors, actif, en mouvement. L'activité physique fait partie de son équilibre, tout comme le lien profond qu'il entretient avec la nature.

De par son expérience, sa sensibilité et son envie de transmettre, Sevan insufflera une énergie précieuse. Ses courses promettent de mêler la technique à la richesse des rencontres.

Admissions

Coin de la sympathie

Admissions Section

Froidevaux	Sylvie
Paccaud	Marine
Teodoridis	Ariane
Brunisholz	Magali
Baffaleuf	Céline
Fuchs-Heck-Ritter	Chloé
Gremaud	Olivier
Kalan	Semra

Admissions

Groupe ment Jeunes se

Sugnaux	Valentin
Bächler	Sacha
Bächler	Emile
Jaquet	Roman

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

- M. Laurent Oberson, membre
- M. Hermann Mesot, membre
- M. Otto Zweidler, membre quarantenaire

Formations

ski de randonnée

Initiation ski de randonnée

Voici quelques faits intéressants et pratiques à retenir sur le cours d'initiation au ski de randonnée proposé par le CAS La Gruyère :

Une formation en deux volets

- Théorie: Le 6 janvier 2026, une soirée au Stamm permet de découvrir le matériel spécifique, son entretien, et les astuces utiles pour les courses. C'est aussi l'occasion de se familiariser avec les activités de la section.
- Pratique: Le 10 janvier 2026, les participants partent pour une petite course d'une journée, avec exercices sur la montée en peau de phoque, la descente hors-piste et les comportements à adopter en cas de danger d'avalanche.

Un engagement concret

- L'inscription implique un engagement à suivre au moins deux courses supplémentaires dans le cadre du programme « Suite Initiation ». C'est une belle manière de progresser et de s'intégrer dans la vie du club.
- La présence à la soirée théorique est obligatoire pour participer à la journée pratique — pas de raccourci possible !

Matériel et accessibilité

- Chaque participant doit venir avec un équipement complet, mais le club propose 7 kits avalanche (DVA, pelle, sonde) à la location pour CHF 50.– la saison, avec priorité aux inscrits du cours.
- Cela rend l'initiation plus accessible aux débutants qui n'ont pas encore tout le matériel.



Inscriptions à l'ancienne

- Pas de formulaire en ligne : l'inscription se fait exclusivement par téléphone au 079 750 16 11, à partir du 9 décembre 2026. Un petit clin d'oeil à la tradition !

Prérequis techniques

- Il faut maîtriser le virage parallèle sur piste, ce qui garantit un minimum de contrôle à la descente. Ce n'est pas un cours pour tout à fait débutants, mais plutôt pour ceux qui veulent faire leur première sortie en rando.

Tu veux que je t'aide à préparer ton équipement ou à planifier les deux courses "Suite Initiation" après ce week-end ? Je peux aussi te proposer des idées de sorties adaptées à ton niveau.

L'initiation ski de randonnée est réservée aux membres de la section La Gruyère du Club Alpin Suisse.

Modules de ski de randonnée « Initiation »

Objectif

Permettre aux participants du cours d'initiation du 11 janvier 2026 de poursuivre leur formation avec au moins deux sorties pratiques encadrées.

Date	Chef de course
Vendredi 23 janvier 2026	Christelle Roduit
Dimanche 25 janvier 2026	Malo Degasne
Samedi 31 janvier 2026	Gérard Monney
Samedi 7 février 2026	Pascal Monteleone
Dimanche 8 février 2026	Steffen Steinhauser
Dimanche 15 février 2026	Sevan Tinghir – Yves-Alain Kuhn
Diamnche 8 mars 2026	Yves-Alain Kuhn - Sevan Tinghir

Conditions de participation

- Priorité aux participants du cours d'initiation du 11 janvier 2026
- Ouvert aux autres membres de la section selon les places disponibles
- Inscription obligatoire via les modalités publiées dans Le Bouquetin ou sur le site cas-gruyere.ch
- Respect des délais et procédures d'inscription

Informations complémentaires

- Les itinéraires sont adaptés au niveau des participants



- Les chefs de course assurent des compléments de formation
- Les lieux sont choisis en fonction des conditions météo et de neige

Si tu veux que je t'aide à t'inscrire, préparer ton matériel, ou même t'entraîner à lire une carte topographique, je suis là pour ça aussi. Tu veux qu'on regarde ensemble les prérequis ou les équipements recommandés ?

Les modules de ski de randonnée initiation sont réservés aux membres de la section « La Gruyère » du Club Alpin Suisse.

Module ski de randonnée « Cours théorique avalanche »

Dimanche 11 janvier 2026 - Journée théorique

Organisation

- Chefs de course hiver de la section Gruyère

Inscription

- Inscription DropTours – Ouverture le 8 décembre 2025
- Les activités proposées incluent : Ski de randonnée - Snowboard - Randonnée en raquettes - Débutants bienvenus

Important

- La participation à la journée pratique est réservée uniquement aux personnes ayant suivi le cours théorique préalable. Participation financière de 60 CHF par participant

Déroulement

- Partie théorique : comprendre les mécanismes des avalanches, lire et interpréter un bulletin d'avalanches, apprendre les principes du 3x3, étudier les facteurs humains, introduction au matériel de sécurité, simulation de planification de sortie.

Module ski de randonnée « Cours pratique avalanche »

Samedi 24 janvier 2026
Journée pratique dans le terrain

Organisation

- Colonne de secours du CAS, section La Gruyère

Inscription

- Inscription DropTours – Ouverture le 8 décembre 2025
- La participation à la journée pratique est réservée uniquement aux personnes ayant suivi le cours théorique préalable.

Déroulement de la journée

- Recherches au détecteur de victime d'avalanche DVA
- Travail à la sonde, technique de pelletage
- Premiers secours à un avalanché
- Et bien d'autres thèmes

Chef de cours

- Lionel Scheurrer formation@secoursalpinbulle.ch
- Les activités proposées incluent : Ski de randonnée - Snowboard - Randonnée en raquettes - Débutants bienvenus
- Le cours avalanche se déroule chaque année.
- Le cours s'adresse en premier lieu aux membres de la section La Gruyère

Modules ski de randonnée « Technique de descente »

Dimanche 18 janvier et dimanche 8 février 2026

Objectif

- Améliorer les compétences techniques en descente pour plus de sécurité, de plaisir et moins de stress lors des courses en groupe.

Pourquoi ?

Des lacunes techniques peuvent entraîner :

- Chutes et blessures
- Retards pour le groupe
- Stress accru en cas de météo changeante
- Moins de plaisir durant la sortie

Organisation

En collaboration avec l'École Suisse de Ski de Jaun, ces journées de formation se déroulent :

- Sur piste et hors-piste
- Avec remontées mécaniques pour maximiser le temps de formation
- En petits groupes, encadrés par des moniteurs ESS Jaun

Public cible

- Membres de la section La Gruyère du CAS
- Membres du groupement jeunesse

Lieu

- Station de ski de Jaun

Inscriptions

www.cas-gruyere.ch
Rubrique : *Courses et formations* > *Programme des formations* > *Cours technique de descente*

Finance d'inscription

Le paiement se fait directement auprès de l'École Suisse de Ski de Jaun (ESS Jaun).

Délai d'inscription

Au plus tard une semaine avant la date du cours

Formation Alpinisme 2025

TEXTE ET PHOTOS - DANIEL BORLOZ

En ce début d'été, j'ai eu la belle opportunité de pouvoir m'inscrire au cours d'initiation à l'alpinisme. Je randonne depuis plusieurs années. J'ai toujours eu l'envie d'aller explorer nos belles montagnes, autrement, loin des sentiers balisés. Ce cours est pour moi l'occasion rêvée d'en découvrir un peu plus sur ce nouveau monde qui s'ouvre à moi : L'alpinisme.

C'est donc avec un énorme mélange de curiosité, d'attente et aussi d'anxiété que j'arrive à la première soirée du cours d'initiation consacré au matériel et à l'encordement. Nous sommes plus d'une vingtaine de personnes dans la salle, futurs apprentis alpinistes. Pas le temps de faire connaissance, que Michel, le responsable de la formation, entame le cours : Après un mot de bienvenue et les explications sur la base de la base, nous nous divisons rapidement en plusieurs groupes pour discuter plus avant de matériel et pratiquer l'encordement.

Je pense que dans cette courte introduction, je saisis déjà la différence principale entre la randonnée et l'alpinisme : la gestion permanente du risque qui est au centre de chaque décision. Je me rends compte que d'une certaine manière l'alpinisme est bien moins risqué que beaucoup de randonnées engagées. Je me

rends aussi compte que je fais partie de la petite minorité qui n'a jamais pratiqué de grimpe, aouch !

Nous passons assez rapidement sur la partie matérielle qui est finalement assez claire pour tout le monde. Je pense presque que l'on pourrait la résumer ainsi : prendre seulement le nécessaire et laisser le superflu. Et on pourrait aussi ajouter le corollaire suivant : plus c'est léger, plus c'est cher... Et si je saisis bien le but de la formation, ça va être de réussir à se servir de mille et une façons de chaque équipement que nous aurons jugé nécessaire d'avoir emporté. J'ai aussi d'ailleurs découvert une autre notion clé de l'alpinisme qui est la réponse à 98.3% des questions : « ça dépend » !

Nous laissons les autres groupes à l'intérieur et nous nous retrouvons à l'extérieur près d'un petit quai de chargement pour comprendre la base de l'encordement. Presque chaque terme est une nouveauté pour moi et ça, sans parler des différents types de noeuds qui étaient un grand mystère pour moi.

J'ai de la chance car j'ai une binôme super bienveillant qui m'aide à intégrer la base en commençant avec un noeud de huit. Chaque terme est une nouveauté

pour moi : un noeud de huit, un noeud de pêcheur double, comment assurer avec un reverso depuis le bas, depuis le haut, comment faire un rappel, un prussik, faire sa réserve de corde et j'en passe et des meilleurs.

La soirée se termine avec le soleil qui descend. J'en ressors vraiment content, car j'ai l'impression d'avoir tellement appris. Il ne reste maintenant qu'à répéter et à essayer d'intégrer toutes ces informations. Pour le deuxième module, intitulé « Falaise » nous sommes séparé en deux groupes. Rendez-vous nous est donné au secteur de bataille en « grosses » avec tout le matériel nécessaire pour grimper. J'avoue que je suis un peu tendu, car je n'ai encore jamais fait d'escalade.

Nous commençons par nous mettre par deux et répétons toutes les manipulations avec le relais en bas de la falaise. C'est parfait pour s'exercer.

Tout le monde est hyper bienveillant et Roland, notre super formateur, veille au grain en vérifiant nos manip. Nous nous essayons aux voies très simples. Ça se passe plutôt bien et j'ai l'occasion de mettre plein de choses en pratique : l'assurage depuis le bas, les manip aux relais et surtout un rappel sur une courte

longueur. Quelle sensation étrange de devoir faire confiance à ce matériel, mais ça semble fonctionner.

Nous finissons notre journée quand le soleil descend. Quelle magnifique soirée où j'ai, encore une fois, appris et répété une énorme quantité de choses ! Je sens que je vais devoir à nouveau répéter les manip plusieurs fois avant le week-end qui se déroulera dans les parages de la cabane d'Orny.

Le Jour J arrive. La veille, j'ai imprimé la liste fournie par Michel du matériel à emporter. Même après trois vérifications, j'ai la terrible sensation d'oublier quelque chose. Après un départ coordonné depuis le stamm, nous nous retrouvons tous au pied du télésiège de la Brea à son ouverture. Tout le monde est de très bonne humeur. Michel nous sépare en plusieurs groupes. Bruno sera mon instructeur pour le week-end. Vincent, Valérie, Jessica et Clément seront mes compagnons pour ces deux jours !

Une fois en haut, nous voilà parti avec la longue marche en direction de la cabane d'Orny. Nous ne sommes pas le groupe le plus rapide, mais ce n'est pas ce qui va compter aujourd'hui. Nous nous arrêtons une première fois vers le replat pour faire mieux connaissance, parler de nos attentes et de nos expériences. L'idée de cette première journée sera de se concentrer sur les techniques glaciaires.

Avant d'arriver à la cabane nous bifurquons directement sur le glacier. Nous mettons, ou apprenons à mettre, nos crampons et surtout Bruno nous enseigne les bases de la progression sur un glacier : l'encordement, les distances à garder entre nous, les risques et comment s'en prémunir.

Et nous voici en train de faire nos premiers pas sur le glacier d'Orny. Nous progressons en deux cordées de trois. Nous changeons plusieurs fois de rôles, afin que chacun puisse être en tête à un moment donné.



Le temps passe à la vitesse de l'éclair. Nous voyons les premiers faire une pause pique-nique au bord du glacier. Nous allons faire de même. Il y a un vent plutôt frais par moment. Nous ajoutons tous une couche. Après nous être requinqués (la team carotte se reconnaîtra), nous voilà repartis. La neige recouvre maintenant la glace. Nous étudions les endroits où peuvent se trouver les crevasses et progressons dans un terrain un peu plus raide.

Plus haut, Bruno nous trouve un endroit avec une belle pente sur le bord du glacier qui sera parfait pour nous entraîner aux techniques de sauvetage et expérimenter les différents types de mouflages. Pas de chance pour notre équipe, je vais jouer le rôle de la victime (oui je suis le plus lourd). C'est vraiment intéressant de voir comment on peut décupler sa force avec une cordelette, une poulie et la microtraction! Nous créons aussi un corps-mort pour l'ancrage dans la neige. Nous nous exerçons aussi à l'arrêt d'une chute sur un névé avec le piolet. Vu que la neige est molle, nous nous essayons même à nous arrêter sans piolet. Une fois ces techniques vues et parce que l'heure avance décidément beaucoup trop vite,

nous quittons le glacier pour retrouver le monde minéral.

Avant d'arriver à la cabane, sur les enseignements de Bruno, nous nous essayons à la corde courte et à la corde tendue, ainsi qu'à la pose de friends et de coinceurs. C'est vraiment super intéressant, même si pour l'instant j'ai encore de la peine à saisir les avantages de la corde tendue.

Nous voilà de retour à la cabane pour l'apéro et nous discutons encore de la manière de préparer une course. Nous avons de la chance, nous avons une salle annexe rien que pour nous, car la cabane est pleine. Après un bon repas, nous discutons encore un peu et allons tous nous coucher. Pour ma part, je suis éreinté. Je sais que la journée de dimanche sera longue.

Le réveil est matinal. Plusieurs n'ont pas très bien dormi. Nous prenons un bon petit déjeuner. La météo n'est pas stable aujourd'hui. Le but du jour: réviser et nous familiariser avec les manipulations de corde sur le rocher, en situation.

Nous partons découvrir le beau granit proche de la cabane. Après avoir répété les relais et les assurances. Bruno nous fait grimper une petite voie. Il m'envoie en tête, je vais devoir poser les dégaines et grimper. Je suis terrifié, mais j'y vais. Heureusement ce n'est pas une voie trop difficile, mais je ne suis pas rassuré pour autant. Tout se passe bien avec les encouragements de tout le monde. Je suis content de pouvoir me vacher sur le relais. C'est de nouvelles sensations que je découvre.

Après une courte descente en rappel, c'est au tour des autres de grimper et de redescendre. Cela prend beaucoup de temps. Une fois que tout le monde est passé. Nous faisons encore un petit exercice de corde courte et de corde tendue, puis nous nous dirigeons vers l'aiguille de la cabane. Le temps va nous manquer pour aller jusqu'au sommet. Nous pouvons néanmoins progresser en corde tendue et dans les passages plus



facile en corde tendue. J'en comprends maintenant le sens et au bout d'un moment la progression devient plus fluide. Cette notion de cordée est vraiment un lien unique.

Il est temps de redescendre. Nous rejoignons le groupe de Michel et nous profitons du rappel qu'il a mis en place pour gagner un peu de temps à la descente. Nous passons à la cabane récupérer nos affaires et filons ensuite en direction de la remontée mécanique de la Brea. Nous prenons encore un verre tous ensemble au restaurant au sommet du télésiège, heureux et contents de ce week-end incroyable et riche en émotions!

Ces trois modules d'initiation à l'alpinisme m'auront permis d'entreouvrir les portes d'un nouveau monde et surtout d'en découvrir les bonnes bases. Un énorme merci à tous!

Je me réjouis des prochaines courses d'applications pour ne pas oublier tout ce que je viens d'apprendre. Car oui, il n'y a pas de miracle, il faut pratiquer et encore pratiquer!

Formation escalade outdoor I

TEXTE - FRÉDÉRIC HANK - PHOTOS DES PARTICIPANTS

4/15/22 mai et 5/22 juin 2025

Pose de dégaines, assurage avec système tube et demi-nœud, pose d'une moulINETTE, réchappe, rappel, remontée sur corde, ascension multi-longueurs, tel était en substance le programme plein de promesses annoncé par notre chef de course, Laurent Marilley auquel se sont

joints Jean-Louis Reymond, Roland Charrière et Malo Degasne pour nous encadrer, nous former et nous faire bénéficier de leur expérience.

Cette formation a bel et bien tenu ses promesses! Nous étions douze à la suivre, ayant ainsi la chance d'évoluer en petits groupes étroitement entourés de nos cinq anges gardiens dont l'enseignement a été très riche.

Nos cours nous ont conduit du Pont de Pérolles à la dalle de Cerniat, en passant par une séance en salle (les conditions climatiques l'exigeaient) pour enfin terminer au Plateau de Balme, près de Champéry. Le programme de formation annoncé a permis de nous familiariser avec bien des aspects pratiques. Pour nous, néophytes, ce n'est pas chaque jour que l'on descend en rappel, que l'on installe un relais, que l'on assure au dit relais l'ascension de deux grimpeurs, que l'on fait de l'assurage dynamique. L'un des moments forts a été la remontée sur corde sous la pluie (à défaut de danser) ou comment éprouver la patience et la bienveillance de nos instructeurs.

Notre vocabulaire s'est également enrichi: relais, dégaïne, autobloquant, dé-



sescalade, plaquette de fixation, équiper, réchappe, réglette, lolotte, (non pas toi Laurence!), gratton, maillon rapide et j'en passe. La palme revient à Karl Prusik, inventaire du nœud éponyme, qui devrait également figurer au panthéon des saints. Saint Prusik! Ou jamais sans ton prusik! C'est fou ce qu'une petite cordelette peut changer un destin.

Bref, tout cela pour vous dire que ces journées et soirées de formation ont été extraordinaires tant sur le plan didactique et technique que sur le plan humain. C'est notamment en ces occasions que nous apprenons à connaître d'autre passionnés, que nous partageons nos expériences et que certaines amitiés naissent.

Je conclurai en disant tout simplement: MERCI!



























Chef de course: Laurent Marilley assisté de Jean-Louis Reymond, Roland Charrière et Malo Degasne.

Participants: Jacqueline Cotting, Xavier Barras, Joëlle Livache, Dominique Cham-martin, Dionys Rutz, Yuri Gramigna, Sara Terrapon, Ny Meyer, Patrice Clerc, Tom Ehrler, Christian Nellen, Frédéric Hank



















Calendrier des courses

TYPE	DATE	COURSE	DIFF. TECH.	DIFF. PHYS.	RESPONSABLE
	Je 04.12.2025	Région Les Mosses	F	A	Jean-Marc Angéloz
	Ma 09.12.2025	Sur les pas de St Nicolas	T1	A	Mathilde Auer
	Je 11.12.2025	Le Creux + col 1838m.	PD	B	Colette Dupasquier
	Di 14.12.2025	DVA piqure de rappel	F	A	Francis Grandjean
	Je 18.12.2025	Préalpes choix en fonction des conditions	PD	B	Jacques Maillard
	Ve 02.01.	Course du Nouvel-An (Oberegg)	F	A	Mathilde Auer
 	Sa 03.01.	Col de Pierra Perchia «éco-resp»	PD	A	Christelle Roduit
	Di 04.01.	La Para	PD	C	Malo Degasne
 	Di 04.01.	Course des Rois «éco-resp»	WT1	A	Denyse Dupasquier
	Ma 06.01.	Initiation ski de randonnée (théorie)			Francis Grandjean
	Ma 06.01.	Homattli & Cie	PD+	B	Jean-Marc Angéloz
	Je 08.01.	Walighürli	F	A	Jean-Claude Perroud
	Je 08.01.	Vanil Blanc	F	B	Jacques Maillard
	Je 08.01.	Initiation raquette à neige I: cours théorique			Carole Bardy
	Ve 09.01.	Attenberg depuis Zollhaus	F	A	Jean-Michel Niklès
	Sa 10.01.	Rauflihore (Région Diemtigtal)	PD-	B	Frédéric Heimo
	Sa 10.01.	Initiation ski de randonnée			Francis Grandjean
	Sa 10.01.	Wandfluh & Husegg	AD-	B	Paolo Monticolo
	Di 11.01.	La Palette depuis le Col du Pillon	PD	B	Léonie Guisan
	Di 11.01.	Cours théorique d'avalanche			Frédéric Heimo
	Lu 12.01. - Me 14.01.	Randonnée en Appenzell	T2	A	Mathilde Auer
	Me 14.01.	Initiation raquettes à neige II: cours théorique			Carole Bardy
	Je 15.01.	Tour de Famelon	PD	B	Pascal Monteleone
	Je 15.01.	Grosse Côte	PD	A	Maurice Beaud
	Ve 16.01.	Combiflue 2055 m	PD	B	Jean-Louis Reymond
	Sa 17.01.	Cape au Moine (Etivaz)	AD	B	Roland Charrière
	Sa 17.01.	Sortie nouveaux membres à l'Oberegg	F	A	Jean-Louis Reymond
	Di 18.01.	Mariannehubel	PD-	A	Frédéric Heimo
	Di 18.01.	Cours technique de descente			Frédéric Heimo
	Di 18.01.	Gros Brun & Patraflon	AD-	C	Paolo Monticolo
	Di 18.01.	Cours initiation raquette III - Course d'application	WT1	B	Carole Bardy
	Je 22.01.	Schibespitz	PD+	B	Jean-Marc Angéloz
	Ve 23.01.	Cabane Brunet (suite initiation)	PD	A	Christelle Roduit
	Sa 24.01.	Cours avalanche pratique			Frédéric Heimo
 	Sa 24.01.	Traversée Schönried-Hte Combe-Rougemont «éco-resp»	PD	C	Jacqueline Cotting-Currat
	Sa 24.01.	Mannliflue	AD	C	Laurent Python
	Sa 24.01.	Reidigen	PD	A	Jean-Michel Niklès
	Sa 24.01.	Arête Rinderberg-Betelberg	WT4	C	Jean-Charles Ricaud
	Sa 24.01.	Cours initiation raquettes IV - randonnée init.	WT2	B	Carole Bardy
	Di 25.01.	Widdergalm 2174 m par Reidigen et vordere Walop	PD+	B	Jean-Michel Niklès
	Di 25.01.	Garten (suite initiation)	F	B	Malo Degasne
	Di 25.01.	Les Merlas - le Van	PD	B	Eric Barras
	Ma 27.01.	Puntel	PD	A	Jean-Claude Perroud
	Je 29.01.	Plan de la Douve	PD	B	Pascal Monteleone
	Je 29.01.	Luebo	WT2	C	Antoinette Bussard
	Je 29.01.	Col de la Dent de Broc	PD	B	Jean-Claude Mauron
	Sa 31.01.	Buufal, suite initiation	F	A	Gérard Monney
 	Sa 31.01.	Rocher de Naye «éco-resp»	PD	B	Jacqueline Cotting-Currat
	Sa 31.01.	Palette d'Isenau	PD	B	David Sciboz

TYPE	DATE	COURSE	DIFF. TECH.	DIFF. PHYS.	RESPONSABLE
	Sa 31.01.	Sortie pleine lune aux Portes	WT1	A	Mathilde Auer
	Di 01.02.	Dent de Hautaudon	PD+	B	Léonie Guisan
	Di 01.02.	Hochmatt	PD	C	Pierre Scyboz
	Ma 03.02. - Ve 06.02.	Les Hauts d'Unterbäch	PD+	B	Jean-Marc Angéloz
	Je 05.02.	Vudalla	F	B	Jacques Maillard
	Sa 07.02.	Le Mont Flassin (Val d'Aoste)	F	B	Denis Bossel
	Sa 07.02.	Walighürli (suite initiation)	F	B	Pascal Monteleone
	Di 08.02.	La Cuâ (suite initiation)	PD	B	Steffen Steinhauser
	Di 08.02.	Cours technique de descente			Frédéric Heimo
	Di 08.02.	Schibe & Märe	AD	C	Paolo Monticolo
	Di 08.02.	Cours initiation raquettes V - Course d'application	WT2	B	Carole Bardy
	Je 12.02.	Widdersgrind - Alpiglemäre	PD	B	Pascal Monteleone
	Je 12.02.	Les Murs d'Allières	PD	B	Maurice Beaud
	Ve 13.02.	Col Sud des Chamois	PD+		Christelle Roduit
	Sa 14.02.	Seehore	PD+	B	Gérard Monney
	Sa 14.02.	Gros Brun - Pointe de Balachaux - Patraflon	AD-	C	Laurent Marilley
	Di 15.02.	Folliu Borna	PD-	B	Francis Grandjean
	Di 15.02.	Gstellihorn	AD-	C	Malo Degasne
	Di 15.02.	Tête à Josué (suite initiation)	PD	B	Sevan Tinghir
	Sa 28.02. - Di 01.03.	Lobhörner, 2565 m	PD+	B	Florence Luy
	Di 01.03. - Ve 06.03.	Semaine rando Grisons (région Zernez)	PD+	B	Pascal Monteleone
	Lu 09.03. - Me 11.03.	Randonnée ski senior Lauenen	PD-	A	Jean-Claude Perroud
	Lu 09.03. - Me 11.03.	Lauenen - Raquettes Seniors	WT3	B	Antoinette Bussard
 	Je 12.03. - Di 15.03.	Haute-route du soleil avec guide «éco-resp»	AD	C	Jacqueline Cotting-Currat
	Di 15.03. - Sa 21.03.	Semaine de ski Arosa	PD+	C	Jean-Claude Mauron

Calendrier des courses

Section jeunesse

TYPE	DATE	COURSE	DIFF. TECH.	DIFF. PHYS.	RESPONSABLE
	Me 10.12.2025	Présentation du programme GJ & KIDS 2026	F	A	Marjolaine Hugonnet
	Sa 20.12.2025	Cours avalanche Groupement Jeunesse	F	A	Julien Pugin
	Sa 10.01.2026	KIDS: ski de randonnée dans la région de Jaun	F	A	Laurent Pasquier
	Sa 10.01. - Di 11.01.2026	Cours avalanche de perfectionnement	AD	B	Johannes Konrad
	Je 15.01.2026	Escalade à l'Entrepôt	PD	A	Lucien Carrel
	Sa 17.01.2026	Module ski 800 1 - Préalpes	PD	A	Claude Heckly
	Me 21.01.2026	Sortie Moniteurs et CC - ski nocturne Jaun	PD	A	Marjolaine Hugonnet
	Je 22.01.2026	Escalade à l'Entrepôt	PD	A	René Caille
	Di 25.01.2026	Le Tarent	AD-	C	Niklas Konrad
	Je 29.01.2026	Escalade à l'Entrepôt	PD	A	Lucien Carrel
	Sa 31.01.2026	Module ski 800 2 - Tube (Région Gstaad)	PD-	A	Johann Grandjean
	Je 05.02.2026	Escalade à l'Entrepôt	PD	A	René Caille
	Sa 07.02.2026	Gros Brun - Patraflon	AD	B	Julien Pugin
	Je 12.02.2026	Escalade à l'Entrepôt	PD	A	Lucien Carrel
	Di 15.02.2026	Cascade de glace - moulinette à la Lécherette	PD	A	Guillaume Jaquet
	Sa 28.02. - Di 01.03.2026	Module ski 800 3 - Cabane du Plan du jeu	F	A	Johann Grandjean

Récits de courses

Schwyz Fronalpstock- Silberen-Gross Mythen,

21.07.2025 - 23.07.2025

TEXTE ET PHOTO - ISABELLE BONATTI

Première journée

5h30 – rendez-vous au parking d'Avry-Bourg pour trois jours de découverte dans la région de Schwytz. Nous ferons tous les trajets à bord de deux minibus.

Le jour n'est pas encore levé, et nous nous reconnaissons à peine. La météo annoncée est assez capricieuse. Départ pour Stoos sous la pluie.

Arrivés à la station, il pleut toujours... Par chance nous pouvons parquer les bus dans le parking abrité. Nous accueillons Mathilde, qui nous a rejoints directement sur place, et prenons le premier départ de cabine de la journée. Le funiculaire est incroyable: il gravit une pente de 110 %, soit 47°. Les cabines rondes pivotent de sorte que l'on reste toujours à l'horizontale, même si le funiculaire est presque à la verticale!

La chance est avec nous: la pluie cesse à notre arrivée et nous pouvons entamer la première partie de notre randonnée, de Stoos à Fronalpstock, via un joli sentier à

travers la forêt. Il est bien mouillé mais reste très praticable. Au sommet, nous sommes tous ravis de déguster une bonne soupe au restaurant, plutôt que de pique-niquer à l'extérieur, où tout est détrempé!

C'est parti pour la traversée de la crête jusqu'à Chlingenstock! Vue magnifique et panoramique sur le lac des Quatre-Cantons. Le sentier est très bien aménagé, tout est prévu pour la sécurité des nombreux touristes qui visitent la région. Ils ne s'attendent certainement pas à devoir gravir autant de marches et de pente (environ 500m de dénivelé positif et négatif)... Même dans le groupe, certains n'en peuvent plus de découvrir de nouveaux escaliers! Mais la vue de cet itinéraire est tout simplement EXCEPTIONNELLE!

Descente à Stoos en télésiège. Nouvelle expérience dans le funiculaire: 4 minutes pour éviter 750m de dénivelé – nous ne sentons absolument pas la pente raide. Les cabines pivotent et nous pouvons suivre leur degré de rotation pendant le trajet. La journée se termine à l'hôtel Alpenblick à Muotathal. Nous recevons

nos clés, et pour certains d'entre nous, c'est un vrai jeu de piste pour trouver les chambres (la chambre 2 au 2^e étage, la chambre 12 au 1^{er}...) – la logique semble propre à la Suisse centrale!

Deuxième journée

Les minibus nous emmènent au Pragelpass. De là, nous montons à Silberer. Le paysage karstique rocheux de Silberer est unique en Suisse: c'est le plus grand lapiaz du pays! Nous passons du sentier au lapiaz; la météo continue à nous sourire. Le ciel est un peu couvert, mais il ne pleut pas, ce qui est très apprécié sur cette roche calcaire. Au sommet, une brume nous cache l'immensité du paysage – mais nous l'imaginons, et l'apercevons parfois entre deux éclaircies. Tout le monde est content, et nous rions volontiers, particulièrement aux plaisanteries de Maurice, très en forme.

Pour le retour, nous faisons un arrêt dans une petite buvette d'alpage (« Chez Severin »). Il nous attendait de pied ferme, car Erika l'avait prévenu de notre passage. Ce personnage typique – ou atypique, se-

lon les points de vue – vêtu de bretelles rouges «Ferrari» et d'une ceinture ornée de vaches dorées, nous accueille généreusement. Il a préparé du café, des boissons, et sort même des bouteilles d'alcool fort. Il ne manque pas de s'approcher des dames, au plus près... et plus si affinités.

Troisième journée

Les chauffeurs nous conduisent à Hagenegg. De là, nous suivons le sentier jusqu'au pied du Gross Mythen. Il ne nous reste plus qu'à gravir le sommet, qui paraît impressionnant mais dont le sentier est très bien aménagé. La montée jusqu'à la cabane est très prisée. Au sommet, la vue est magnifique. Nos estomacs aussi sont comblés: la soupe à l'orge est excellente, et les croissants aux noisettes ou aux amandes ont régalé tout le monde!

Le timing était parfait: nous avons pu admirer le paysage et la vue splendide juste avant le retour du brouillard, qui a voilé ce trésor. Sur une idée de Maurice, nous prenons notre photo souvenir avec le panneau du Grand Tour. Toutes les têtes dans le cadre... Le retour se fait dans la même joie et bonne humeur que ces trois jours entiers. Un dernier verre à l'auberge, où nous avons fêté le Pepito Grapefruit!

Retour

Retour en minibus à Avry-Bourg. Un immense MERCI à Erika pour ces trois jours merveilleux, je ne sais pas comment tu as fait mais nous avons marché 3 jours sans pluie! Un exploit par rapport aux prévisions! Un grand MERCI à Philippe et Nicolas qui nous ont conduits avec brio sur des chemins parfois pas faciles!

Merci également à Philippe qui nous a réalisé une petite vidéo pour chaque journée!

Les participants: Erika (cheffe de cours), Philippe, Nicolas, Guy, Isabelle, Anne-Lyse, Mathilde, Anne, Jacqueline, Antoinette, Gilbert, Maurice, Marie-Claude, Dominique, Catherine, Charlotte, Yvonne.



Récits de courses

Journée Accueil des nouveaux membres

Bounavaux - 20.09-2025

TEXTE - GREGORY FRAGNIÈRE, PHOTOS - SYBILLE, JEAN-LOUIS ET ERIC

Il est huit heures précises lorsque notre groupe, composé de vingt et un nouveaux membres, se retrouve sur le parking du Collège de Bulle. La ponctualité, valeur chère au Club Alpin est respectée à la lettre et chacun arrive souriant, prêt à

découvrir cette journée d'accueil. Sous la conduite attentive de Michèle et Jean-Louis, figures de la section, l'ambiance est déjà conviviale. Après quelques mots de bienvenue, nous nous répartissons dans les voitures et prenons la direction

de Grandvillard. La traversée du village nous mène jusqu'au point de départ de notre randonnée, au pied du Vanil Noir, massif emblématique de la région.

Dès les premiers pas, l'atmosphère est légère. Les conversations se nouent spontanément: on échange sur nos parcours, sur ce qui nous a poussés à rejoindre le Club alpin, sur nos envies de montagne. En chemin, nous remplissons nos sacs de boissons destinées à ravitailler la cabane de Bounavaux. Ce petit geste, apparemment banal, a valeur de tradition: en apportant quelque chose à la cabane, nous entrons déjà dans la logique d'entraide et de solidarité propre au CAS.

La météo nous gâte. La fraîcheur matinale, presque automnale, laisse rapidement place à un vent chaud, comme un dernier souffle de l'été 2025 avant la semaine maussade annoncée. Nous savourons ce privilège: marcher en tee-shirt à la fin septembre, sentir la chaleur du soleil et profiter de la lumière dorée qui illumine les pâturages et les forêts de la réserve naturelle du Vanil Noir. Plus nous montons,



plus le panorama s'élargit, dévoilant tour à tour falaises, combes herbeuses et sommets qui s'étendent au loin.

Après un court temps de marche, nous atteignons la cabane de Bounavaux. Les sacs s'allègent lorsqu'on y dépose le ravitaillement. Le temps d'une courte pause, nous reprenons le chemin, cette fois en direction du Vanil du Van, objectif de la journée. La pente se redresse, la montée se fait plus soutenue, mais l'énergie du groupe reste intacte. Peu après la cabane, une confusion manque de nous entraîner vers le Vanil Noir. Heureusement, Jean-Louis veille et redirige le groupe dans la bonne direction.

En fin de matinée, nous atteignons le sommet du Vanil du Van. Là-haut, le spectacle est à couper le souffle et permet d'admirer les sommets alentours: Dents de Brenleire, de Folliéran, Vanil Noir, Vanil de l'Ecri, Pointe de Paray, Gros Per-ré, Vanil Carré et bien d'autres. Chacun essaie de les nommer, parfois avec hésitation, parfois avec assurance. Michèle propose des moyens mnémotechniques ingénieux pour aider à retenir cette toponymie préalpine. Pour couronner ce moment, Michèle endosse aussi le rôle de conteuse. Elle nous embarque dans une histoire poétique et pleine d'humour: celle d'une bergère, d'un guide et d'un amour... chèvre. Son récit, arrache des sourires complices et installe une atmosphère chaleureuse au sommet.

La descente jusqu'à la cabane se fait

tranquillement, ponctuée de discussions animées. Une nouvelle récompense nous attend: une fondue préparée dans les règles de l'art sous l'œil attentif d'Olivier qui aura veillé à ce qu'elle soit « tournée en huit ». Les caquelons fument, le pain circule. Ce moment convivial permet de faire davantage connaissance, de mettre des histoires personnelles derrière les prénoms, de commencer à tisser de véritables liens.

Après le repas, Éric, Jean-Louis et Michèle prennent la parole pour présenter l'organisation du CAS la Gruyère. Ils évoquent les activités proposées, les cabanes gardiennées, les valeurs de la section. Ce moment d'échange officialise d'une certaine manière notre intégration: nous ne sommes plus seulement des inscrits récents, mais des participants ayant déjà envie de s'impliquer dans la vie de la section.

Après le café, place aux corvées. Dans le même esprit de partage, nous nous relayons pour laver la vaisselle et remettre la cabane en ordre. Puis vient le temps de la redescente vers le parking. Les conversations reprennent de plus belle, ponctuées de rires et de promesses de se retrouver lors de prochaines courses. En fin d'après-midi, nous atteignons les voitures, heureux de cette journée bien remplie et le regard déjà tourné vers de prochaines sorties.

Ainsi s'achève cette journée d'accueil des nouveaux membres, qui aura été plus

qu'une simple randonnée: une initiation à l'esprit du CAS, faite de partage, de respect de la montagne, d'entraide et de convivialité. Nous repartons avec l'envie de poursuivre l'aventure, de découvrir de nouveaux sommets et de contribuer à la dynamique du club.

Un grand merci à Michèle, Jean-Louis, Éric pour leur accueil, leur organisation et leur enthousiasme communicatif. Merci aussi à la section pour le repas offert, qui a transformé cette sortie en un moment de convivialité alpine.

Nous nous réjouissons d'ores et déjà de mieux connaître chacun des membres du Club alpin la Gruyère et de partager avec vous de nouvelles courses en montagne.



Récits de courses

Schratteflue- Brienzer Rothorn,

15.08.2025 - 16.08.2025

TEXTE ET PHOTO - PIERRE JAMOLLI

Guidés par l’enthousiasme communicatif de Mathilde, nous sommes partis deux jours au cœur de l’Entlebuch où la beauté s’impose à chaque pas.

Depuis Sörenberg, une télécabine nous dépose à Rossweid, point de départ du premier jour de notre randonnée. À peine lancés, la pente se fait déjà raide et caillouteuse: elle nous hisse vers Hunds-Chnubel, puis jusqu’aux marches de béton du Lättgässli. Bientôt, le sentier de crête se dessine, exigeant toute notre attention. Cela ne nous empêche pas d’admirer le lac de Brienz, scintillant en contrebas; d’apprécier la flore: ici quelques brins d’edelweiss, là des marguerites; ou encore d’observer le ballet des petits trains à vapeur qui serpentent sur les hauteurs lucernoises.

Enfin, au sommet du Brienzer Rothorn, nous contemplons les quelques de 700 majestueux sommets qui l’entourent. Suite à la descente en téléphérique, un superbe chemin alpin nous ramène à notre point de départ.

Après avoir pris possession de nos chambres d’hôtel, la journée se conclut dans la chaleur d’un apéritif, d’un bon repas et d’une soirée amicale.

Le lendemain, c’est un décor tout autre qui nous attend: les lapiaz du Schratte-

flue. Ces formations karstiques forment des champs de cannelures et de sillons creusés à la surface des roches calcaires. Ce phénomène est le résultat de l’érosion par le ruissellement des eaux de pluie sur la roche soluble.

Nous partons de Schlund Beizli, gravissons Hengst par ces dalles tourmentées, puis suivons la crête jusqu’au Türstehäuptli et au Schibegütsch. Là, près de la croix du sommet, nous savourons notre pique-nique, avant de redescendre sous un ciel menaçant. Bref arrêt au chalet d’alpage de Chlust pour retirer nos pèlerines et remplir nos gourdes, avant de poursuivre notre chemin, récupérer nos véhicules et regagner nos foyers.

Difficile de quitter ces paysages sans un pincement au cœur. Mais le détour par l’univers Kambly de Trubschachen, où nous faisons provision de biscuits pour de futures escapades, apporte à cette aventure une note douce et gourmande.

Les participants: Antoinette et Gilbert Bussard, Isabelle Bonatti, Anne-Lyse Castella, Marie-Claude Tâche, Manuela Hain, Marie-Claude Dougoud, Alessia Terrasson, Jacqueline Wehren, Fabienne Gobet, Pierre Jamolli disent mille mercis à Mathilde.



L’astuce du chef de courses

Mon mousqueton est-il encore bon ?

TEXTE ET PHOTOS - JÉRÔME WIDMER

L’entretien du matériel est important ! Pour les mousquetons je suis attentif aux points suivants :



Je recherche toujours des signes de griffure, des traces de frottement métallique, des fissures... 1 mm de profondeur maximum.



Si j’ouvre le doigt et le relâche doucement, il ne doit pas y avoir de frottement, de contrainte, le doigt doit revenir en place sans contrainte, parfaitement dans l’axe.



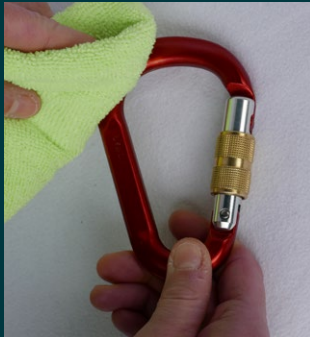
Autant que possible j’évite les chocs, je ne les jette pas. Je prends soin de stocker mes mousquetons à l’abri de la lumière et de la chaleur directe. Ils sont toujours séchés avant d’être stockés !



S’il y a besoin de les nettoyer, j’utilise de l’eau savonneuse tiède (30°C). J’actionne le mécanisme plusieurs fois dans l’eau.



Bien rincer dans l’eau froide pour enlever tout le savon !



Bien sécher le mousqueton avant de le stocker à nouveau.



S’il y a besoin de lubrifier les parties métalliques, j’utilise de l’huile de moteur qui ne gèle pas ! Ou de la poudre de graphite.



Si vous avez un doute, jetez le mousqueton (ou gardez-le pour de la déco) et remplacez-le !

Bilan carbone... quoi ? comment ? combien ?

PAOLO MONTICOLO

Tout le monde en parle, mais au fait, c'est quoi un bilan carbone ?

C'est la quantification des émissions de gaz à effet de serre (GES), tel que dioxyde de carbone (CO₂), méthane, etc., produits par une activité donnée et on le mesure par CO₂eq (dioxyde de carbone équivalent) qui représente l'impact total des tous les GES produits en les convertissant en une quantité équivalente de CO₂. A titre d'exemple, 1 kg de méthane correspond à 28 kg de CO₂eq.

Comme toute autre activité, les sports de montagne génèrent des émissions de GES et depuis 2 ans le CAS Gruyère, ainsi que d'autres sections, a commencé à estimer l'empreinte carbone liée à son fonctionnement.

Bon, avant de passer à notre bilan, il reste encore quelques questions, non ?

D'abord que mesurons nous ?

Pour l'instant, nous nous sommes concentrés sur le bilan carbone lié aux déplacements...si la montagne ne va pas aux randonneurs, ce sont les randonneurs qui doivent aller à la montagne !

Par commodité, nous avons décidé de ne pas calculer le bilan CO₂ sur l'année solaire, mais sur la saison des courses; ainsi par exemple l'année 2025 représente la période du 01.10.2024 au 30.09.2025

Comment ?

Sortez vos calculettes ! Pour chaque sortie organisée dans le cadre de la section, nous calculons la distance totale parcourue et le nombre de véhicules nécessaires. Il suffit ensuite de multiplier ensuite ces chiffres par le CO₂eq par kilomètre produit par le moyen de transport utilisé.

Pas de panique, tout ceci est disponible publiquement et spécifiquement estimé pour la Suisse. Si vous voulez vous amuser à calculer l'impact carbone de vos trajets personnels, c'est ici:

<https://www.suisseenergie.ch/programmes/calculateur-environnemental-transport/>

C'est une usine à gaz, non ? Si vous voulez...à gaz à effet de serre en particulier. Le calculateur environnemental est très détaillé et montre la somme de toutes les émissions produites par un moyen de transport de sa production jusqu'à son élimination; ceci inclut donc:

- Émissions d'échappement
- Émissions hors échappement (p. ex. émissions de particules dues à l'abrasion de composants lors du freinage, émissions dues au réfrigérant de la climatisation).
- Approvisionnement en énergie
- Effets dus à l'entretien régulier du véhicule (p. ex. changement des pneus)
- Fabrication du véhicule
- Élimination du véhicule et traitement des différentes fractions de déchets



A titre d'exemple, le tableau suivant montre le gramme de CO₂ par km produit par les différents types de transport typiquement utilisés (sur la base de l'occupation moyenne Suisse):

Voiture	269 g
Autocar	62 g
Train régional	29 g
Téléphérique	209 g
Vélo	13 g
Vélo électrique	33 g

Ah, j'ai oublié...pour la marche à pied, si on oublie l'usure de semelles, c'est bien évidemment 0 g!

Est-ce que le calcul est précis ?

Plus ou moins... il reste quelques incertitudes. Nous ne connaissons pas les moyens de transport utilisés, sauf pour les sorties «Eco-responsable», et nous ne savons pas quel type de voiture, donc quelques hypothèses sont nécessaires et quelques erreurs sont possibles. De plus, la destination de la sortie n'est parfois pas très précise. Disons max 10 % d'erreur, à la louche !

Bon, alors... tu nous dis enfin quel est l'impact ?

Oui, oui...on y arrive. Le voici sur les 2 dernières années:

		Tonnes CO ₂	Nombre de courses	Nombre de participants
2024	Transport privé	30.5	220	2'673
	Transports publics	2.0	28	228
	Total	32.5	248	2'901
2025	Transport privé	31.1	251	2'915

Allez, une dernière question pour la route...ou mieux pour le chemin:

Mais pourquoi on fait tout ça ?

En automne, il faut bien trouver une occupation pour les journées pluvieuses en attendant la neige ! Et pas seulement...c'est aussi une demande de l'Association Centrale du CAS qui en 2021 a défini sa stratégie en matière de protection du climat et qui vise la neutralité carbone à l'horizon 2040.

Si vous voulez en savoir plus c'est ici: <https://www.sac-cas.ch/fr/environnement/protection-du-climat/>

Heureusement chez nous la montagne est à portée de mains... pardon, de pieds !

Information aux membres

Ne jetez pas votre carte de membre CAS!

MICHÈLE WIDMER, PRÉPOSÉE AUX MEMBRES

La carte de membre a été envoyée pour la dernière fois en format papier début 2025. Cette carte restera valable plusieurs années et contient un code QR qui permet de vérifier facilement l'état de l'affiliation. Il est possible de télécharger la carte au format PDF en accédant à votre compte via le site du CAS central (<https://www.sac-cas.ch/fr/>) et de l'imprimer soi-même si besoin.

Dans votre compte CAS, cliquez sur «Mes données», puis sur «Informations». Vous trouverez à cet endroit le bouton pour télécharger votre carte de membre, ce qui vous permettra d'imprimer votre carte.

La carte de membre au format papier est remplacée par une carte numérique. Par «carte de membre numérique», on entend un code QR que n'importe quelle personne peut scanner avec un appareil mobile. La carte est également intégrée à l'application SAC-CAS et peut être utilisée hors ligne.

Que faire ?

Si tu utilises l'application SAC-CAS ou si tu as déjà activé ton compte CAS comme demandé au début de l'année 2025, tu ne dois rien entreprendre. Si tu n'as jamais utilisé ton compte CAS et que tu désires y avoir accès, merci d'envoyer ton numéro de membre ainsi que ton adresse-mail actuelle à l'adresse suivante: registry@cas-gruyere.ch

Si tu ne possèdes pas d'adresse-mail, la correspondance avec le CAS central continuera de se faire par courrier postal.

Je suis à disposition au besoin: registry@cas-gruyere.ch

Ensemble tout est possible !

L'aventure « Ensemble tout est possible » poursuit son chemin.

En 2026 sur les hauts d'Albeuve, si vous avez un peu de peine à marcher, ou que les jambes ne vous soutiennent plus, cette journée sera pour vous.

Comme lors de l'édition du 100^e, 6 joëlettes seront à disposition, ainsi que des bénévoles enthousiastes à vous emmener là où vous n'iriez plus par vous-même !

Que ce soit à pied, en joëlette, et même les deux selon votre forme, nous avons à cœur de partager un moment en montagne avec vous.

Quand ?

Le 23 mai (30 mai, en réserve)

Plus d'infos dans le bulletin de février 2026. On espère vous voir nombreux, bénéficiaires et bénévoles !

Les organisateurs: Erika, Sophie, Fran6, Maurice, David, Philippe et Muriel

Annonce Webmaster

Le Club Alpin section Gruyère recrute un·e Webmaster bénévole !

Tu es passionné·e par la montagne et le web ? Rejoins notre équipe dynamique et contribue à faire rayonner notre section en ligne !

Mission :

- Gérer et mettre à jour notre site internet
- Maintenance du site (mises à jour, modifications, sauvegarde, archivage...),
- Publier les activités, sorties et événements
- Collaborer avec le comité pour valoriser la vie du club

Profil recherché :

- À l'aise avec les outils web (CMS, mise en page, images...)
- Autonome, créatif·ve et rigoureux·se
- Intérêt pour les activités alpines et la vie associative

Ce que nous offrons :

- Une ambiance conviviale et passionnée
- Une belle visibilité dans le monde alpin
- La satisfaction de contribuer à une cause locale

Intéressé·e ?

Contacte-nous à : presidence@cas-gruyere.ch !



Madame
Alexandra de la Cabane
Rue Pierre-Nicolas Chenaux 100
1635 La Tour-de-Trême

LA POSTE 

JAB

CH -1630 Bulle

4e de couverture
194 x 226 mm

1 page
194 x 266 mm

1/2

194 x132 mm

1/2

194 x132 mm

1/4 vertical

194 x 65 mm

1/4 vertical

194 x 65 mm

1/4 vertical

96 x 132 mm

1/4 vertical

96 x 132 mm

Madame

Alexandra de la Cabane

Rue Pierre-Nicolas Chenaux 100

1635 La Tour-de-Trême

JAB

CH - 1630 Bulle



4e de couverture
170 x 226 mm