

## CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

### Editorial

Dani Baumgartner, notre cher Président, m'a demandé si je voulais écrire l'édito de ce prochain bulletin...

Premièrement, on ne dit pas non au Président, et ensuite, moi je veux bien, mais que dire sur quoi ? De toute évidence, le seul sujet concernant notre section que je vais pouvoir aborder est... Rochefort, bien entendu ! Alors, puisque j'en ai l'occasion...

Je pourrais vous donner les coordonnées GPS de la cabane, son altitude, vous parler de son climat exceptionnel, de sa vue imprenable sur le bassin lémanique et les Alpes, de sa nouvelle terrasse si agréable, mais Rochefort n'est pas un simple lieu géographique : c'est avant tout un état d'esprit ! (Ça y est, je vois déjà une larme poindre au coin de l'œil de ses anciens et actuels gardiens).

Quand on arrive le samedi après-midi pour ouvrir la cabane, la petite chose que j'adore, c'est son odeur : un mélange de bois, de poussière, de fumée, d'ancienne fondue... c'est unique ! Puis on ouvre les volets, on allume le feu, on sort les boissons de la cave, on vérifie la propreté (ou non) des dortoirs et des toilettes, on amorce la pompe, on l'actionne, bref ! c'est tout un paquet de petites tâches simples mais indispensables. En fait, je pense que c'est précisément cela l'un des secrets de notre cabane : la simplicité. Et au vu de l'agenda des réservations, qui ne désemplit pas, c'est une qualité fort recherchée et très appréciée !

Et les nuits à Rochefort ! Il y en a évidemment, comme dans toute cabane qui se respecte, de plus ou moins bruyantes, de plus ou moins ronflantes, de plus ou moins énervantes, mais aussi ces nuits de silence total où le moindre craquement du bois nous fait sursauter, et encore celles où le vent d'ouest se déchaine contre la façade et où on se demande dans quel état on va trouver les alentours le lendemain, où on se sent seul au monde...

Je ne puis terminer cette courte évocation de Rochefort – qui vous donne à coup sûr une irrésistible envie d'y monter – sans faire un gros coup de pub : la prochaine corvée aura lieu le 26 septembre prochain ! Petites mains et gros biscotos y sont attendus et y seront accueillis à bras ouverts !

Une petite chose encore : par pure coquetterie – vous me connaissez – je ne vous donnerai pas mon âge, mais il y a bientôt cinquante ans que je monte à Rochefort... et je ne m'en lasse pas ! Alors, venez essayer !

*Aline Turin-Fayet*

#### Bulletin CAS, Section La Dôle

Juin–Août 2015

No 3, Année 70

Parution 5 fois par année

Editeurs: Christian Spahni, Jacques Flückiger

Email: bulletin@cas-la-dole.ch

#### Club Alpin Suisse, Section La Dôle

Adresse: CP 1017, 1260 Nyon 1

Compte: CCP 12-9664-9

Local: Rue des Moulins 13, 1260 Nyon 1

Situé sous l'esplanade de l'église de la Colombière, proche du château. Stamm tous les jeudis à 19h.

Site Internet: [www.cas-la-dole.ch](http://www.cas-la-dole.ch)

Webmaster: William Morf, [webmaster@cas-la-dole.ch](mailto:webmaster@cas-la-dole.ch)

#### SOMMAIRE

Editorial	1
Comité et commissions	3
Communications	5
Arpitettaz	7
Les courses	13
Souvenirs partagés	38
Récréation linguistique	44

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

# Raoul Sport

Nyon

**Location  
& Vente**

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



**BOUCHERIE  
CHARCUTERIE  
TRAITEUR**

**Chez Philou**

**Philippe GRANGE**

**Grand-Rue  
1268 Begnins**

**Tél. 022 366 13 14  
Fax 022 366 30 60**

# Comité et commissions



## **Président:**

Daniel Baumgartner, 076 304 99 48  
Ch. du Crozet 1c, 1260 Nyon  
president@cas-la-dole.ch

## **Vice-présidente:**

Roseline Hanhart, 079 611 78 25  
Ch. de Chantemerle 24, 1260 Nyon  
vice\_president@cas-la-dole.ch

## **Secrétaire:**

Anne Bréchon, 079 799 67 91  
Rte de Tartegin 20, 1182 Gilly  
secretariat@cas-la-dole.ch

## **Caissier:**

Denis Salamon, 078 845 15 03  
Ch. des Retraites 11, 1004 Lausanne  
caissier@cas-la-dole.ch

## **Gestion des membres:**

Lotti Reuse, 022 363 17 25  
Ch. Chantegrive 10, 1260 Nyon  
membres@cas-la-dole.ch

## **Commission courses:**

Nils Gindrat, 079 527 29 29  
Route de Chésereux 63, 1276 Gingins  
courses@cas-la-dole.ch

## **ALPFAM:**

Christine Bertholet Déjean, 076 424 52 88  
Rue de la Porcelaine 13, 1260 Nyon  
alpfam@cas-la-dole.ch

## **Les Juédistes:**

Albert Rusterholz, 022 367 16 04  
Au Village 9, 1277 Borex  
jeuistes@cas-la-dole.ch

## **Commission bulletin:**

Christian Spahni, 079 350 50 66  
Rte de Cité-Ouest 32, 1196 Gland  
bulletin@cas-la-dole.ch

## **Colonne de secours:**

Stéphane Chiovini, 079 697 56 64  
La Grande Vigne, Cp 6, 1183 Bursins  
stephane@pikbois.ch

## **Responsable OJ:**

Manuel Froidevaux, 079 695 92 74  
Ch. des Coteaux 3, 1188 St-George  
oj@cas-la-dole.ch

## **Responsable AJ:**

Fabien Meylan, 079 825 82 39  
Rte de Saint-Vincent, 1183 Bursins  
aj@cas-la-dole.ch

## **Responsable Rochefort:**

Laurent Turin, 022 366 37 60  
Ch. de Fleuri 8, 1268 Begnins  
cabane\_rochefort@cas-la-dole.ch

## **Responsable Arpitettaz:**

André Stäubli, 022 361 43 04  
Rue des Trois-Fontaines 11A  
1266 Duillier, cabane@arpitettaz.ch

## **Responsable du local:**

Doris Genoud, 078 788 85 72  
Rte de Cité-Ouest 32, 1196 Gland  
local@cas-la-dole.ch

## **Commission environnement:**

Claude Pilloud, 079 772 63 20  
Ruelle du Puits 4, 1260 Le Vaud  
environnement@cas-la-dole.ch

## **Responsable bus:**

C & W Fankhauser, bus@cas-la-dole.ch  
Ch. des Morettes 5, 1197 Prangins

## **Guides de la Section:**

### **Guillaume Rubin**

022 368 03 73 - 079 373 68 33  
Ch. des Vernes 9, 1188 St-Georges  
guillaume.rubin@gmail.com

### **François Germain**

022 368 15 19 - 079 342 52 22  
Rte de Longirod 29, 1188 St-George  
fgermain@bluewin.ch

### **Florian Strauss**

Ch. des Planchettes 9, 1731 Ependes  
strauss@aventuresalpines.ch

### **Guillaume Guinault**

079 596 87 18  
Les Prasses 38, 1981 Vex



# EAU PLOMBERIE FERBLANTERIE

FOUNEX / VD  
VERSOIX / GE

tél.: 022 - 776 75 83  
Natel: 079 - 202 20 03  
Email: [efp@bluewin.ch](mailto:efp@bluewin.ch)



## CHAUFFAGE

### **La Barillette** Café-Restaurant

Ses nouveaux propriétaires, Daniel et Olivier  
seront là pour vous accueillir du  
Mercredi au Dimanche de 11h00 à 23h00.



Restaurant La Barillette  
Route de la Dôle (tout, tout, tout au bout du chemin!)  
1276 Gingins  
Tél. 022 360 12 33 Email : [barillette@gmail.com](mailto:barillette@gmail.com)  
<http://www.restaurant-barillette.ch>

# Communications



## PREMIER AOÛT À ROCHEFORT

Vos gardiens Geneviève et Philip vous invitent à venir fêter le Premier Août dans notre cabane au-dessus de St-Cergue !

Programme approximatif du samedi 1er août:

15:00 Balade dans la région

17:00 Verre de l'amitié, offert par la cabane

18:00 Grillades et buffet canadien \*

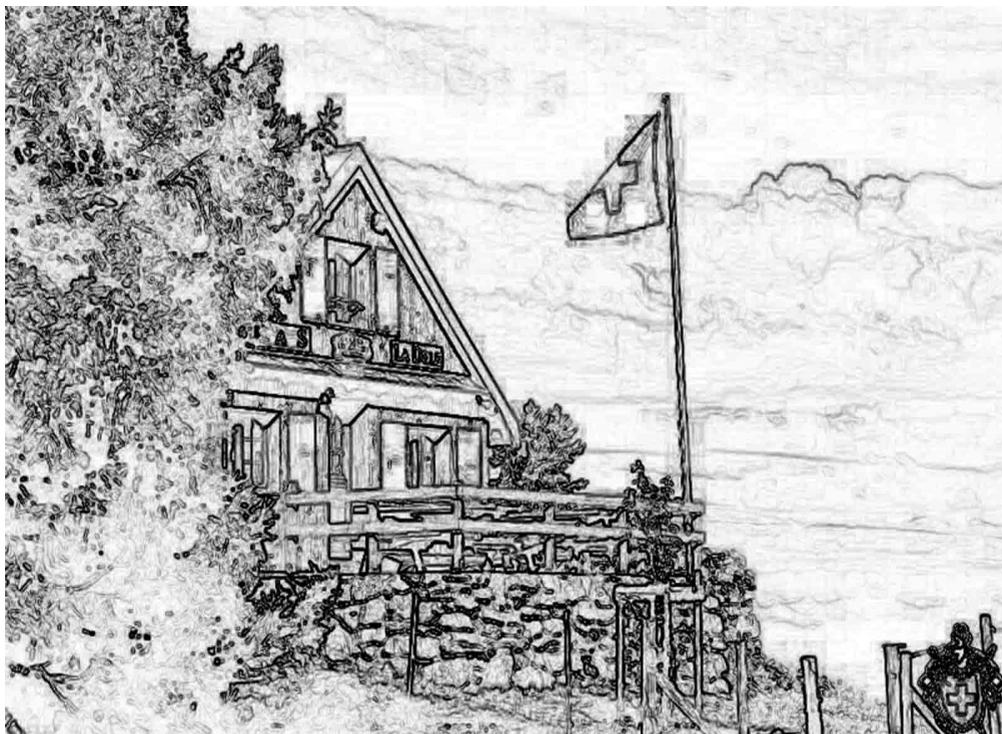
20:30 Défilé des lampions, pour amuser les vaches et les jeunes

21 :00 Le Big Picture des feux d'artifice autour du lac

21 :30 Musique suisse, à la Stefan Eicher et Sophie Hunger, autour de notre feu à nous et, si vous voulez, nuitée à la cabane - profitez que le lendemain tombe sur un dimanche !

\*\* \* Boissons en vente à la cabane.

\*\* Email [philip.keller@kickbike.ch](mailto:philip.keller@kickbike.ch) pour réserver votre nuitée; amenez un sac de couchage en soie.



# Communications



Lever des fonds pour une bonne cause en s’amusant

Chers amis Clubistes,

Durant ces dernières années, beaucoup de cabanes ont dû être rénovées. Les standards imposés par les différentes administrations rendent ces rénovations souvent fort onéreuses. La Section La Dôle du Club Alpin Suisse mise comme première section en Suisse sur internet pour obtenir des dons et rénover ainsi la cabane Arpitettaz.

La Fondation GivenGain, basée à Villars-sur-Ollon, met à disposition d’associations et autres organisations à but non lucratif qui souhaitent lever des fonds une plate-forme de levée de fonds de type “peer-to-peer” (d’individu à individu). En tant que tel, rien d’exceptionnel me direz-vous. La possibilité de mettre un bouton “Donner” sur un site web existe depuis longtemps. En effet. Par contre ce que l’expérience et des recherches ont montrés, c’est que si le fait d’avoir un bouton “Donner” sur un site web est bien, encore faut-il attirer le « trafic » vers le site et le bouton afin que quelqu’un clique dessus.

C’est là qu’entrent en jeu les “Activistes”, ces individus qui souhaitent soutenir un projet et demandent un don à leur réseau. GivenGain permet aux individus qui souhaitent lever des fonds de se créer un profil philanthropique sur notre plate-forme et de se créer leur propre projet de levée de fonds. Une fois le projet en place, l’Activiste envoie l’URL (lien internet) de son projet à son réseau (amis, familles, collègues) en leur demandant de faire un don pour le soutenir. Quelques exemples de projets de levée de fonds sont: courir les 20km de Lausanne pour une organisation qui soutient les réfugiés; participer au Cyclotour du Léman pour une fondation qui soutient les orphelins au Ghana, partir à vélo de Montreux pour rallier Marrakesh pour soutenir une association qui éduque des enfants au Maroc, participer à un marathon, traverser le lac à la nage, etc. La liste est longue et passionnante.

Donc si vous avez prévu de faire quelque chose d’exceptionnel, soit un challenge sportif ou un défi personnel, pourquoi ne pas vous créer votre profil d’Activiste sur GivenGain et lever des fonds pour financer la rénovation de la cabane Arpitettaz en vous amusant ?

N’hésitez pas à me contacter si vous avez des questions. Je tiens également à disposition de la documentation expliquant comment démarrer sa campagne de levée de fonds.

Cordialement,

Marc Freudweiler



## PROJET ARPITETTAZ : LES TRAVAUX ONT COMMENCÉ !

Quelle aventure, mes amis ! Que de séances, e-mail, téléphones, rencontres avec les entreprises, négociations avec les « officiels » et aller-retour de dossiers pour arriver dans les temps à démarrer notre chantier de **transformation et agrandissement de la Cabane Arpitettaz**.

Et puis quel merveilleux soutien de nos membres et de diverses organisations pour assurer le financement de ce beau projet. Même s'il reste encore de l'argent à trouver pour éviter de recourir à un prêt et d'entamer complètement notre fonds de rénovation.

Arpitettaz, Zinal  
Perspective 1 Date 25.03.2015



**DEF!**  
 DEFFERARD EPICIER FROMAGER  
 TÉL. 022 366 13 49  
 À BEGNINS

**Fondue - Raclette - 7 sortes de gruyères à choix - plateau de fromages**  
**POUR VOS SOIRÉES: caquelons à fondue et fours à raclette pour groupes,**  
**raisinée, vin cuit, Kirsch de Begnins**

**BANDIERI**



**TOYOTA**



**SUBARU**

**40 ANS**  
 1975-2015

**GARAGE BANDIERI**

Entretien toutes marques  
 Travaux de carrosserie  
 Voitures de tourisme  
 Remorques – Utilitaires  
 Véhicules vétérans



Préparation expertise  
 Réparations  
 Vente véhicules  
 neufs et occasions

Station-essence  
 24h/24h - 7j/7j. - automate  
 Station de lavage

*Protéger l'environnement et assurer votre sécurité avec une voiture bien entretenue !*

Bandieri Sàrl – Rue du Pelaz 13/15 – CH-1269 Bassins – 022 366 18 22 - [contact@bandieri.ch](mailto:contact@bandieri.ch)  
[www.bandieri.ch](http://www.bandieri.ch)



## ÉTAT D'AVANCEMENT DU PROJET

Lors de la parution de ce bulletin, la plupart des adjudications de travaux auront été attribuées : maçonnerie, charpente, menuiserie, portes, fenêtres et volets, électricité, sanitaire, couverture, agencement intérieur et, bien sûr transports par hélicoptère. Le chantier a débuté le 1<sup>er</sup> juin 2015 avec d'importants travaux de terrassement, puis de maçonnerie. Les membres de la Commission Arpitettaz sont montés quelques jours avant pour ouvrir la cabane, déneiger et dégager les abords immédiats du chantier, réceptionner du matériel hélicoptéré et installer un gros container pour stocker le contenu de la cave qui sera démolie très rapidement.

La perspective en 3D ci-dessus vous montre l'aspect général de notre future cabane. Suite à une enquête réalisée auprès de nos fidèles gardiennes et gardiens et auprès des membres de la Commission Arpitettaz, il a été décidé que les volets de la cabane existante seraient rouges. Par contre ceux de la nouvelle partie seront de couleur anthracite, pour s'adapter à la couverture du toit et des façades, laquelle est encore en discussion et devra être approuvée par les instances compétentes. Le réduit côté Sud (sous le mur face au Rothorn de Zinal) sera entièrement refait. Comme annoncé dans le dernier bulletin, une installation de traitement des eaux usées (nouvelles exigences du canton au 1<sup>er</sup> janvier 2015) nécessitera des travaux de terrassement et canalisations supplémentaires.

Lorsque les plans d'exécution définitifs seront disponibles - ils sont en constante évolution – ils pourront être consultés au local de la section.

Malgré les travaux supplémentaires que nécessitent les nouvelles exigences en matière d'épuration des eaux usées et de protection incendie, ainsi que la réfection du réduit Sud, le budget pourra être tenu. En effet les montants de la plupart des soumissions d'entreprises, qui se sont révélés inférieurs aux estimations initiales, permettront de compenser la plus-value de ces travaux.



## RECHERCHE DE FONDS : UN TOUT GRAND MERCI POUR VOTRE GÉNÉROSITÉ

Notre appel à la générosité des membres de notre section, dans l'avant-dernier Bulletin, a porté ses fruits puisqu'au 30 avril près de 180 membres (sur ~740) ont manifesté leur soutien au Projet Arpitettaz par des dons ou la souscription de parts sociales. De notre côté, nous avons poursuivi nos efforts pour obtenir des fonds de diverses organisations, communes, autres sections et entreprises

C'est avec un grand plaisir que nous vous communiquons ci-dessous les principales contributions sur lesquelles nous pouvons déjà compter pour financer notre projet.

Subvention acceptée par le CC du CAS	CHF 228'590 (max.)
Donation de feu notre ancien membre Pierre Schenk	CHF 300'000***
Fondation pour le Développement du Sport, Nyon	CHF 30'000
Loterie Romande, Délégation valaisanne	CHF 75'000
Fondation pour le Sport vaudois	CHF 81'500
Dons et Parts sociales membres La Dôle	CHF 74'944
Dons et Parts sociales autres sections	CHF 2'750
Dons et Parts sociales Communes	CHF 4'450

Les éventuelles contributions des entreprises adjudicataires sont encore en négociation, de même qu'un subside du CC pour l'épuration des eaux usées.

\*\*\*Concernant la donation Pierre Schenk, nous tenons à adresser toute notre gratitude à son fils Jean-Pierre et à sa famille pour les contacts très chaleureux que nous avons eus avec lui en vue de la concrétisation des vœux de son père.



## POURSUIVONS NOTRE EFFORT

**Il n'est pas trop tard pour manifester votre soutien !**

En souscrivant une ou plusieurs **parts sociales** de CHF 250.00 chacune à verser sur le compte

14-358063-9

Section La Dôle du CAS

Construction Arpitettaz

Ruelle des Moulins 13

1260 Nyon

Motif versement

**Cab. Arpitettaz**

**\_\_\_\_parts de CHF 250,00**

En faisant un **don en espèces**, déductible fiscalement, sur le compte

30-541118-8

Schweizer Alpen-Club

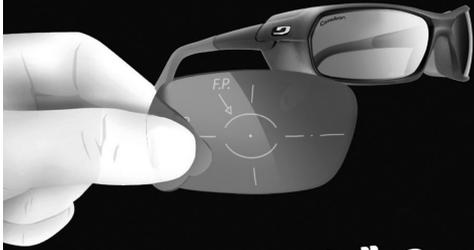
Spendenkonto

3007 Bern

Motif versement

**Cab. Arpitettaz**

Vous pouvez trouver les documents explicatifs relatifs aux parts sociales et aux dons dans les précédents bulletins de la Section.



Julbo  
**RXTREM™**

## Les verres Julbo 100 % adaptés à votre vue !

Avec RXTrem, profitez du meilleur de la correction solaire optique pour aller au bout du monde. En unifocal ou progressif, RXTrem s'adapte parfaitement à la forme galbée des montures et offre un confort de vision total sous tous les angles. Photochromiques, polarisants et anti-buée, les verres RXTrem Caméléon sont parfaitement adaptés à la montagne et aux déserts, pour vous emmener encore plus loin dans vos aventures.

**CE**  
N'EST PAS  
VOTRE VUE QUI  
VOUS ARRÊTERA !



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

Membres CAS

**-10%**

**MAXIVUE**  
VOTRE OPTICIEN



Votre spécialiste en lunettes correctrices de sport

# OPTIQUE DE LA COMBE

Centre La Combe / Nyon / 022 361 59 55



## AVIS IMPORTANT

### **Cabane d'Arpitettaz fermée en été-automne 2015**

La cabane d'Arpitettaz sera fermée durant tout l'été et l'automne 2015 pour cause de transformation et d'agrandissement. **Les alpinistes et randonneurs ne pourront pas y dormir, mais les visiteurs de jour seront toujours les bienvenus et pourront bénéficier d'une petite buvette. La cabane rouvrira ses portes en 2016.**

Le projet vise à améliorer le confort des visiteurs et des gardiens, sans augmenter la capacité d'accueil (32 places), à s'adapter aux nouvelles normes d'hygiène, de sécurité avalanche et parasismique, d'économie d'énergie et de protection de l'environnement. Des panneaux d'information seront implantés en temps voulu sur les voies d'accès à la cabane

Plus d'infos sur [www.arpitettaz.ch](http://www.arpitettaz.ch). Merci de votre com-

Pour la Commission Arpitettaz :

*André Stäubli*

The logo consists of a stylized 'S' and 'B' formed by multiple parallel white lines on a black background. The 'S' is on the left, and the 'B' is on the right, both rendered in a modern, geometric style.

# SPORT SERVICE

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

A large, stylized 'SBM' logo is superimposed over a grayscale photograph of a snowy mountain range. The 'S' and 'B' are large and bold, with the 'M' being more intricate. The logo is semi-transparent, allowing the mountain scene to be seen through it.

BUREAU DE GUIDES - SB - GLAND

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



## SECTION

### **21.06 Tour du Salentin (2212 m)**

**PD**



Au départ du Vallon de Van, virée au pied du Salentin par un faux plat montant, montée au col du Jorat plus raide pour terminer, puis descente sur Salanfe et Van 4/5 heures.

Inscription du 16.05.2015 au 13.06.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 18.06.2015 à 19h00

*Chef de course: Christian Spahni (christian.spahni@bluewin.ch; 022 364 33 79)*

### **21.06 L'Etivaz - Videmanette par le Col de Jable (2138 m)**

**PD**



Traversée au départ de L'Etivaz par le Col de Jable, Trittsattel.

Descente à Rougement en télécabine depuis la Videmanette, retour à L'Etivaz avec transports publics. Dénivelée + 1'350 m, - 335 m, 6 h. Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 17.05.2015 au 14.06.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 18.06.2015 à 19h00

*Chef de course: Elsbeth Koehli (elsbeth.koehli@tele2.ch; 079 750 96 01)*

### **27.06-28.06 Refuge Elena par les cols Ferret (2537 m)**

**PD**



J1 : déniv. + 980m. Déniv. - 590m. 5-6h. de marche J2 : déniv. + 765m. Déniv. - 1063m. 5-6h. de marche. Nuit au refuge Elena. Prix approx. de la course : CHF 60.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 10.

Inscription du 18.05.2015 au 18.06.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 25.06.2015 à 19h00

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



## **28.06 Aiguillette d'Argentière**

**AD**



Départ 7h00 Nyon. Marche d'approche env. 1h. Escalade 1-2 longueurs, plusieurs niveaux de difficulté possible. En face du Mt-Blanc, vue superbe. Le nombre de participants est limité à 10 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: Baudrier, 5 dégaines, prusik, 2 mousquetons à vis, sangle 120cm.

Inscription du 24.05.2015 au 21.06.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Pas de stamm

*Chef de course: Denis Salamon (denis\_salamon@bluewin.ch; 078 845 15 03)*

## **04.07-05.07 VTT dans le Jura Neuchâtelois**

**PD**



Départ de Fleurier en direction de la Vue des Alpes, nuit sur la paille dans la métairie typique de la Grande Sagneule puis retour sur Neuchâtel par le Pâquier et Chaumont. Déniv tot 1500m sur 60 km. Itinéraire ajusté en fonction des participants. Rendez-vous en gare de Neuchâtel à 9h30. Prix approx. de la course : CHF 70.00 (hors déplacement). Matériel: VTT, casque, mini kit de réparation, mini sac de couchage (paille).

Inscription du 30.05.2015 au 20.06.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Pas de stamm

*Chef de course: Fabrice Coppex (coppex@mail.com; 079 684 45 54)*

## **05.07 Journée d'escalade**

**AD**



Course modifiée !!Lieu en fonction des conditions et des 1er de cordées. Escalade niveau IV - V

Inscription du 30.05.2015 au 27.06.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 02.07.2015 à 19h00

*Chef de course: Roland Meyer (roland-meyer30@bluewin.ch; 079 250 01 71)*

*Adjoint: Fabien Meyer (fabien\_meyer@hotmail.com; 079 292 92 32)*



## **11.07-12.07 Alpinisme région Moiry**

**AD**



Sorties à définir selon niveau participants. Au départ de la cabane Moiry. 4-6 h chaque jour. Prix approx. de la course : CHF 70.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: Crampons, piolet, baudrier, corde. Inscription du 06.06.2015 au 04.07.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 09.07.2015 à 19h00

*Chef de course: Christian Spahni (christian.spahni@bluewin.ch; 022 364 33 79)*

## **18.07-19.07 Bishorn (4153 m)**

**AD**



"Le 4000 des dames" avec nuitée à la cabane Tracuit (baptisée aussi "Madame est servie"). Course destinée aux dames; les hommes sont également bienvenus. Départ à 8h00 de Prangins, parking des Morettes. Montée au refuge, 1580 m de dénivelé (5h), montée au sommet, 900 m de dénivelé (3h). Prix approx. de la course : CHF 75.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 6 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: Crampons, piolet, baudrier etc.

Inscription du 01.06.2015 au 11.07.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email uniquement. Stamm au local le 16.07.2015 à 19h00

*Chef de course: Marie Zitzkova (mariezitzkova@bluewin.ch; 079 236 09 14)*

## **18.07-19.07 Jegihorn-Alpendurst-Ferratta-Fletschorn (3982 m)**

**AD**



Montée à la cabane Weissmies en télécabine, escalade au Jegihorn le 1er jour et montée au Fletschorn le second. 5-7 h, 1200 m de dénivelé. Prix approx. de la course : CHF 100.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 6 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: Crampons, piolet, baudrier, corde, longe de ferratta.

Inscription du 13.06.2015 au 11.07.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Pas de stamm

*Chef de course: Christian Spahni (christian.spahni@bluewin.ch; 022 364 33 79)*

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



*meeting point*  
mymp.ch

- ✓ GRAND CHOIX
- ✓ CONSEIL
- ✓ PRIX ATTRACTIF
- ✓ SERVICE RAPIDE

LOCATION SKI, SNOWBOARD ET RAQUETTE / SERVICE ET ENTRETIEN

VELO / REPARATIONS TOUTES MARQUES

EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES VELO

SPECIALISTE UNIHOCKEY

la maîtrise de votre image



**scan**  
graphic

scan graphic sa  
solutions prépresse

[www.scan-graphic.ch](http://www.scan-graphic.ch)

24a, route de duillier  
1260 nyon / suisse

t +41 (0)22 994 7488  
f +41 (0)22 994 7489



## **18.07-19.07 Têtes de Louvie et du Sarclau (2656 m)**

**AD**



J1 : des Attelas à la cabane de Louvie dénivel. env. 500m. 4h. J2 : Tête du Sarclau-Fionnay dénivel. + 800m. Déniv. - 1530m. 5-6h. Sentier aérien et courte escalade rocheuse. Nuitée à la cabane de Louvie. Prix approx. de la course : CHF 70.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 10.06.2015 au 10.07.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 16.07.2015 à 19h00

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

## **25.07-26.07 Nadelhorn (4327 m)**

**D**



Sa : Saas Fee - Hannigalp 2320m en téléphérique, montée aux cabanes Mischabel 3340m sécurisée par échelons/câbles (dénivelé 1000m, temps de marche env. 4h). Di : ascension voie normale, arête NE, délicate si glace/névé (montée 1000m, descente 2000m, env. 12h). Prix approx. de la course : CHF 103.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 4 et en fonction des 1er de cordée. Matériel complet de glacier.

Inscription du 20.06.2015 au 18.07.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 23.07.2015 à 19h00

*Chef de course: Mathys Lehmann (mathys.lehmann@bluewin.ch; 079 372 72 75)*



## **30.07-02.08 Trekking glacier région d'Aletsch**

**PD**



Je : Jungfrauojoch - Mönchsjoehütte 3650m (1h). Ve : Hollandiahütte 3235m (temps de marche env. 6h). Sa : Aebniflue 3996m - Konkordia 2850m (dénivelé montée 750m descente 1150m, temps de marche env.9h. Di : Glacier d'Aletsch - Fafleralp 2212m (temps de marche env. 8h). Prix approx. de la course : CHF 450.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8 et en fonction des 1er de cordée. Matériel complet de trekking glacier.

Inscription du 25.06.2015 au 23.07.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm (lieu à définir) le 28.07.2015 à 19h00

*Chef de course: Mathys Lehmann (mathys.lehmann@bluewin.ch; 079 372 72 75)*

## **30.07-02.08 Via Mala et via Splüga (2115 m)**

**PD**



J1 : Thusis-Andeer déniv. + 760/-500m. 6h. J2 : Andeer-Splügen déniv. +790/-300m. 6h. J3 : Splügen-Isola déniv. +700/-900m. 6h. J4 : Isola-Chiavenna déniv. +110/-1040m. 5.30h. Nuitées en hôtel. Prix approx. de la course : CHF 400.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 15.06.2015 au 20.07.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Pas de stamm

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



## 08.08-09.08 Engelhornhütte (1901 m) et Gelmerhütte (2412 m) PD



Départ Nyon avec TP, 06h47 pour Gschroantenmad (1303m), montée à pied à Engelhornhütte et descente sur Rosenlauri en 4h. Puis TP pour Handegg (nuitée) (1401m). Dimanche: montée à Gelmerhütte et retour (1000m dénivelé positif) 5-6 h. Retour avec TP sur Nyon. Arr. 19h42. Prix approx. de la course : CHF 70.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 10. Inscription du 04.07.2015 au 01.08.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 06.08.2015 à 19h00

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

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

## 08.08 Arête de l'Arpille (2085 m) PD



Au départ de Vernayaz, raide montée en direction de l'Arpille. Puis col de la Forclaz. Descente en bus à Martigny. Et si vous trouvez des chanterelles, tant mieux ! 1600 m de dénivelé pour 5/6 heures de marche. Sac en tissu et couteau pour les chanterelles. Inscription du 04.07.2015 au 01.08.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Pas de stamm

*Chef de course: Christian Spahni (christian.spahni@bluewin.ch; 022 364 33 79)*

## 15.08-16.08 Pigne d'Arolla (3796 m) PD



Sa : Arolla 2000m - cabane Vignettes 3157 m (dénivelé 1157 m, temps de marche env. 4h). Di : traversée du Pigne 3796 m et descente sur glacier des Dix et retour par le Pas de Chèvre (montée 900 m, descente 2000m, env.10h). Prix approx. de la course : CHF 65.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 6 et en fonction des 1er de cordée. Matériel complet de glacier. Inscription du 11.07.2015 au 08.08.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 13.08.2015 à 19h00

*Chef de course: Mathys Lehmann (mathys.lehmann@bluewin.ch; 079 372 72 75)*



DECOUVERTE ET RANDONNEE

**Soif d'évasion ? de Grands Espaces ?** Le dépaysement est là, tout près de chez vous. A pied ou en raquettes, Jura-Trek vous emmène en randonnée à la découverte de la faune, la flore et des gens qui peuplent le Jura et les Alpes, contactez-nous !

Jura-Trek  
Michel Ruffieux  
Ch. de la Fin d'Enhaut 23  
CH-1269 Bassins / Switzerland

Tel. +41 79 7751024  
E-mail: [michel.ruffieux@jura-trek.ch](mailto:michel.ruffieux@jura-trek.ch)  
site web : [www.jura-trek.ch](http://www.jura-trek.ch)

# Plage de Promenthoux

**Buvette - Restaurant**  
**Cadre familial - Panorama exceptionnel**  
Ouvert de Pâques au Lundi du Jeûne Fédéral

**Manfred ELMER**  
**Tél. 022 361 34 20 - Mobile 078 743 57 95**



## **15.08 Cabane Pannossière, F.-X. Bagnoud (2641 m) PD**



Départ Parking des Morettes à 06h30 pour Cab. Brunet. A pied par Col des Avouillons (2649 m) pour Cab. Pannossière. Retour Cab. Brunet par nouveau Pont suspendu. Dénivelé 650m. Env. 5 heures. Le nombre de participants est limité à 10. Inscription du 11.07.2015 au 08.08.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 13.08.2015 à 19h00

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

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

## **15.08-16.08 Dossengrat (2000 m) AD**



Départ de Nyon : 7h00. Samedi: Rosenloui- Dossenhütte, 1300 m deniv. 4h30. Dimanche: Dossenhütte-Urbachtal- Innertkirchen. Descente 2000 m 5h30. Prix approx. de la course : CHF 70.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8. Matériel: Baudrier. Inscription du 11.07.2015 au 08.08.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 13.08.2015 à 19h00

*Chef de course: Pierre Mischler (pmischler@bluewin.ch; 021 825 17 03)*

## **28.08-30.08 Weissmies (4023 m) AD**



Départ à 6h00 de Nyon. Montée en cabane 4h. Deux nuitées à la cabane Almagellerhütte. Escalade samedi dans les Dri Hornli. Dimanche Weissmies en traversée, SE>>NW, descente avec installations Hohsaas-Saas Grund. Prix approx. de la course : CHF 170.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: Baudrier, 5 dégaines, prusik, 2 mousquetons à vis, sangle 120cm, crampons, piolets, chaussons d'escalade. Inscription du 24.07.2015 au 21.08.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 20.08.2015 à 19h00

*Chef de course: Denis Salamon (denis\_salamon@bluewin.ch; 078 845 15 03)*

*Adjoint: Marie Zitkova (mariezitkova@bluewin.ch; 079 236 09 14)*



## **29.08-30.08 Dent de Jaman (1875 m)**

**PD**



Jour 1 : 940m dénivelée 5h30 Marche 15 km. Jour 2 : 1000m dénivelée 6h Marche 17 km. Départ Gare Nyon 7h47 pour Caux, montée Dent Jaman, Nuit aux Allières. Dimanche départ pour Montbovon, retour train à Nyon vers environ 18h00. Prix approx. de la course : CHF 120.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 12. Inscription du 25.07.2015 au 22.08.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 27.08.2015 à 19h00

*Chef de course: Roseline Hanhart (rose-line@bluewin.ch; 079 611 78 25)*

## **29.08-02.09 Trek Col de Nufenen - Simplon village (2600 m)**

**PD**



Trek du Col de Nufenen à Simplon village sur les sentier des Walser. 1er jour, Col de Nufenen - Col Griess- Bättelmatt -Refuge Città di Busto. 2e jour refuge Città di Busto - lago di Morasco - col Nefelgiu - lago Vaninno - cabane Margaroli. 3e jour Cabane Margaroli - Scatta Minoia - Grampiole Alpe Devero, auberge La Baita. 4e jour Grampiole Alpe Devero - Scatta Orogna - Passo Valtendra - Alpe Veglia, cabane Città di Arona. 5e jour Alpe Veglia - Passo delle Possette - Corwetsch - Egga - Alte Kaserne. (Simplon village). 5-7h de marche / jour. Pour bons marcheurs. Prix approx. de la course : CHF 370.00 (y.c. déplacement, base abo demi-tarif). Le nombre de participants est limité à 8. Inscription du 01.06.2015 au 22.08.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 20.08.2015 à 19h00

*Chef de course: Elsbeth Koehli (elsbeth.koehli@tele2.ch; 079 750 96 01)*



## **30.08 VTT - Jura**

**PD**



Sortie VTT dans la région de la Dôle, env. 1000 m dénivel. en 4h. La descente sera adaptée au niveau des participants. Matériel: VTT avec bons freins.

Inscription du 26.07.2015 au 23.08.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 27.08.2015 à 19h00

*Chef de course: Nils Gindrat (nils@gindrat.com; 079 527 29 29)*

## **05.09-06.09 Castor - Pollux (4092 m)**

**D**



Samedi rendez-vous à Zermatt, départ du télé à 6h15 ou 15 min avant le premier départ. Montée au Petit Cervin. Traversée du glacier de Verra et montée au Castor (4228m), 700m de dénivelé (4-5h). Nuitée au refuge Guide d'Ayas. Dimanche montée au Pollux (4092m), 700m de dénivelé (3-4h) et retour au Petit Cervin. Il est indispensable d'être acclimaté à l'altitude - montée très rapide à 4000 m. Prix approx. de la course : CHF 130.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 6 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: Crampons, piolet, casque, baudrier etc.

Inscription du 01.07.2015 au 22.08.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email uniquement. Stamm au local le 27.08.2015 à 19h00

*Chef de course: Marie Zitkova (mariezitkova@bluewin.ch; 079 236 09 14)*

*Adjoint: Denis Salamon (denis\_salamon@bluewin.ch; 078 845 15 03)*



## **05.09-06.09 Aiguille d'Orny (3150 m)**

**D**



Départ des Morettes à 7h00 - 620 m de dénivelé - 2h15 de marche depuis le téléphérique de la Brea - escalade en moulinette l'après midi à proximité de la cabane - nuitée à la cabane - longue voie à l'Aiguille d'Orny le lendemain. Prix approx. de la course : CHF 85.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 10 et en fonction des 1er de cordée. Matériel standard d'escalade pour longue voie.

Inscription du 01.08.2015 au 29.08.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Pas de stamm

*Chef de course: Laurent Amiet (laurent.amiet@gmail.com; 076 390 34 61)*

## **11.09-13.09 Kandersteg - Loèche-les-Bains (2912 m)**

**D**



Course inter-section Dôle-Diablerets. J1 : Selden - Lötschepass (6 km, +1200m, 4h) ; J2 : Lötschepass - Gitzifurggu - Loèche-les-Bains - Gemmipass - Lämmerenhütte (17 km, +1600m, -1800m, 8h40 ; les paresseux peuvent éviter 900m de montée avec le télécabine ;- ) ; J3 : Lämmerenhütte - Rote Totz - Schwarze Grat - Uschenegrat - Sunnbüel (12.7 km, +930m, -1500m, 5h15). Prix approx. de la course : CHF 166.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8. Inscription du 07.08.2015 au 20.08.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm à Lausanne vendredi 04.09.2015

*Chef de course: Philip Keller (Philip.Keller@kickbike.ch; 078 749 86 61)*



## **12.09 Journée escalade - Longue voie**

**AD**



Journée d'escalade en grande voie, difficulté 6a au max. But à définir selon niveau des participants et météo. Le nombre de participants est limité à 8 et en fonction des 1er de cordée. Matériel escalade habituel.

Inscription du 08.08.2015 au 05.09.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 10.09.2015 à 19h00

*Chef de course: Frank Bussink (CAS@bussink.net; 079 800 00 78)*

## **13.09 Randonnée Col de la Brea - Val d'Arpette**

**PD**



Départ Nyon à 7h. Montée aux Grands Plans - Col de la Brea - très raide descente dans la Val d'Arpette, arrêt au Relais Alpin, retour vers les voitures à Champex. Dénivelé 900 m, 5h30. Pour bons marcheurs maîtrisant passages exposés. Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 09.08.2015 au 06.09.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 10.09.2015 à 19h00

*Chef de course: Elsbeth Koehli (elsbeth.koehli@tele2.ch; 079 750 96 01)*

## **19.09-20.09 Sörenberg (2350 m)**

**AD**



Jour 1: +/- 800m 5-6h. Jour 2: +/- 1100m 5-6h. Nuitée en dortoirs, demi-pension. Départ aux Morettes. Prix approx. de la course : CHF 90.00 (hors déplacement).

Inscriptions par e-mail. Veuillez vous inscrire dès que possible. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 17.09.2015 à 19h00

*Chef de course: Christophe Straessle (christophe.straessle@bluewin.ch; 079 623 86 53)*

*Adjoint: Mathys Lehmann (mathys.lehmann@bluewin.ch; 079 372 72 75)*



## **19.09 VTT - Alpes**

**D**



Sortie VTT dans les Alpes, passage d'un col à plus de 2000 m. Déniv. 1500 - 2000 m, 6-8h au total. Lieu selon conditions. Matériel: VTT actuel, en excellent état, freins à disque indispensables. Inscription du 15.08.2015 au 12.09.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 17.09.2015 à 19h00

*Chef de course: Nils Gindrat (nils@gindrat.com; 079 527 29 29)*

## **27.09 Via Ferrata Le Pillier du Moléson (2002 m)**

**D**



Approche 20 min. depuis arrivée du Funiculaire; Via Ferrata 2 heures; une fondue au sommet du Moléson (facultatif) puis détente aux bains thermaux de Charmey (facultatif). Prix approx. de la course : CHF 100.00 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 7. Matériel complet de Via Ferrata, maillot de bain.

Inscription du 23.08.2015 au 20.09.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. Renseignements par email ou par téléphone.

Stamm au local le 24.09.2015 à 19h00

*Chef de course: Mathys Lehmann (mathys.lehmann@bluewin.ch; 079 372 72 75)*



## JEUNESSE

### 13.06-14.06 Arête vierge

---



Arête vierge  
Coût: 60.-  
OJ

### 11.07-12.07 Pierre qu'Abotse

---



Pierre qu'Abotse n'amasse pas mousse  
Coût: 60.-  
AJ

### 19.07 Miroir d'Argentine

---



Miroir d'Argentine, dit-moi où sont les spits...  
Coût: 60.-  
OJ

### 05.08-09.08 Salbitschijen

---



Camp OJ à Salbitschijen  
Délai: 15 juin Coût: 350.-  
OJ



## ALPFAM

### **07.06 Pontarlier, France**

---

**F**

Journée d'escalade en famille. Initiation pour les tout-petits. Le nombre de participants est limité à 25 et en fonction des 1er de cordée  
Inscription du 01.05.2015 au 31.05.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. [lacombe@maxivue.ch](mailto:lacombe@maxivue.ch) Renseignements par email

Stamm le 04.06.2014. Lieu sera communiqué

*Chef de course: Nicolas Lecoultre ([lacombe@maxivue.ch](mailto:lacombe@maxivue.ch); 078 758 86 42)*

### **28.06 Morillon, France**

---

**F**

Attention : changement de date !!! Journée d'escalade en famille. Le nombre de participants est limité à 25 et en fonction des 1er de cordée

Inscription du 15.05.2015 au 14.06.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. [laurent.amiet@gmail.com](mailto:laurent.amiet@gmail.com) Renseignements par email

Stamm le 18.06.2015. Lieu sera communiqué

*Chef de course: Laurent Amiet ([laurent.amiet@gmail.com](mailto:laurent.amiet@gmail.com); 076 390 34 61)*

### **13.09 Saleinaz, Valais (1570 m)**

---

**F**

Journée d'escalade en famille. Le nombre de participants est limité à 25 et en fonction des 1er de cordée

Inscription du 01.08.2015 au 06.09.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. [laurent.amiet@gmail.com](mailto:laurent.amiet@gmail.com) Renseignements par email

Stamm le 10.09.2015. Lieu sera communiqué

*Chef de course: Nicolas Lecoultre ([lacombe@maxivue.ch](mailto:lacombe@maxivue.ch); 078 758 86 42)*

# Les courses



**19.09-21.09 Bourgogne, France**

**F**



Escalade, et randonnée à vélo sur la voie verte. Logement en camping. Le nombre de participants est limité à 25 et en fonction des 1er de cordée

Inscription du 01.08.2015 au 31.08.2015 uniquement par email (pas de SMS) auprès du chef de course. [distillerie\\_de\\_bassins@bluewin.ch](mailto:distillerie_de_bassins@bluewin.ch) Renseignements par email

Stamm le 17.09.2015. Lieu sera communiqué

*Chef de course: Jean-Marc Genevay ([distillerie\\_de\\_bassins@bluewin.ch](mailto:distillerie_de_bassins@bluewin.ch); 022 366 46 43)*

**Calanque de Sormiou**





## VACANCES DE VOILE



**SEMAINES DE VOILE  
DECOUVERTES ...**

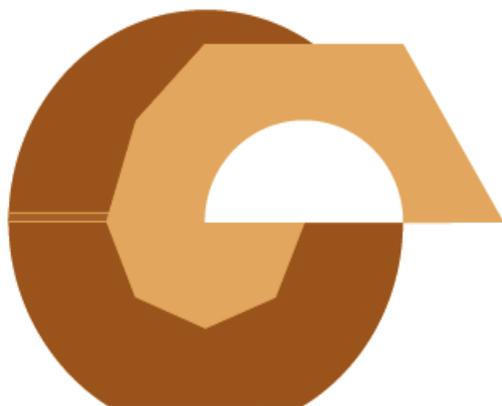


**POUR EN SAVOIR PLUS SUR  
NOS DESTINATIONS EN**

**2015  
VISITEZ  
NOTRE SITE !**

**[WWW.READY2CASTOFF.COM](http://WWW.READY2CASTOFF.COM)**

**[Info@ready2castoff.com](mailto:Info@ready2castoff.com)**



**Chabloz, Chiovini  
et Associés Sàrl**

1183 Bursins  
021 824 15 47  
[info@pikbois.ch](mailto:info@pikbois.ch)

**Charpente Isolation (isofloc) Sous-couverture Ferblanterie - Couverture Rénovation**

**Isolant éco-responsable**

**isofloc**



## JEUDISTES

### **18.06 Lenk - Lauenen**

**PD**



Montée constante et variée depuis Lenk (1068m) par l'imposante Wallbachschlucht et à travers alpagnes jusqu'au Trüttlisbergpass (2038m), traversée du Wasengraat, descente par Vorderer Trüttlisberg (1818m) direction Lauenen sur chemins /routes des montagnes confortables jusqu'à Lauenen (1241m).

T.m.= 5h30 // deniv.= +980/-800m

*Chef de course: Monika Cometti (comettim@bluewin.ch; 021 824 19 48)*

### **25.06 de Rossinière à Château d'Oex**

**PD**



Préalpes vaudoises entre Rossinière et Château d'Oex par les hauts / Belles vues sur les Alpes.

T.m.= 5h30 // deniv.= 800m.

*Chef de course: Antoinette Barillier (abarrillier@bluewin.ch; 022 361 04 59)*

### **02.07 Rando aux Diablerets**

**F**



Les Diablerets - Lac Retaud - La Palette - La Marnèche - Les Diablerets, limité à 12 personnes

T.m.= 6h // deniv.= +/-1000m

*Chef de course: Wolfgang Milzow (milzow@bluewin.ch; 022 361 07 35)*

### **02.07 Les sorcières et les portes**

**F**



Petit circuit de 12km en pays fribourgeois avec éventuellement quelques frissons en cours de chemin (n'aura lieu que par temps sec)

T.m.= 4h00 // deniv.= +/- 480m

*Chef de course: Roland Haas (rolandhaas@bluemail.ch; 022 361 23 32)*

# Les courses



## **09.07 Crêt des Danses**

**F**

Depuis Marais Rouge par le Vermeilley, la cabane CAS du Carroz, l'Arzière, le Creux du Coue jusqu'au Crêt des Danses. Retour par chalet du Creux du Coue, Combe gelé et la Bûcheronne

T.m.= 5h. // deniv.= +/- 400m

*Chef de course: Jean-Pierre Jaquet (jaquetjeanpierre@gmail.com; 022 366 18 53)*

## **14.07-16.07 3 jours dans la Aletsch Arena**

**M**

j1= Belalp (294m) jusqu'à Riederfurka s/Riederalp j2= de Riederfurka à Märjelensee par la forêt d'Aletsch, et en balcon sur le glacier j3= de Gletscherstube à Bettmeralp par les crêtes (Eggishorn et Bettmerhorn)

30.05.2015

T.m.=4-5h/j. // deniv.=+650m/j & -400-900m

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

## **16.07 Le tour du Salentin/VS**

**M**

Départ des hauts de Salvan et arrivée au même endroit, via le barrage de Salanfe

T.m.= 6h. // deniv.= +/- 1100m

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

## **23.07 MODIFIÉE : Tour de l'Argentine**

**D**

Boucle depuis Solalex, pour bons marcheurs, limité à 8 personnes

T.m.= 6h // deniv.= +/- 900m

*Chef de course: Sharon Bryand (sharonbryand@bluewin.ch; 022 367 18 53)*



## **30.07 Bella-Lui, Col de Pochet, Lac Huiton, Plaine-Mortes** **PD**



Vue magnifique sur les 4000 du Valais, utilisation de télécabines  
T.m.= 5-6h // deniv.= "+1000/-300m"

*Chef de course: Werner Burri (wburri@gmail.com; 022 364 41 15)*

## **06.08 Sasseneire** **T3**



De Moiry à Evolène par le col du Torrent; maximum 12 personnes

T.m.= 6h. // deniv.= +1000/-1885m

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

## **06.08 Au pied des Tours (Leysin - Famelon)** **F**



De la Berneuse, descente à Aï, puis montée au lac Segray et traversée du grand lapiaz. Descente par la Crête du Fer.

T.m.= 4h30 // deniv.= +400m/-900m

*Chef de course: Claire-Lise Velan (clavelan@bluewin.ch; 022 366 03 77)*

## **13.08 Les Marécottes-Fenestral** **PD**



Rando dans les pentes du Mont de la Barme avec retour par Finhaut

T.m.= 5h. // deniv.= +/- 880m

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

## **20.08 Grand Col Ferret - Petit Col Ferret** **F**

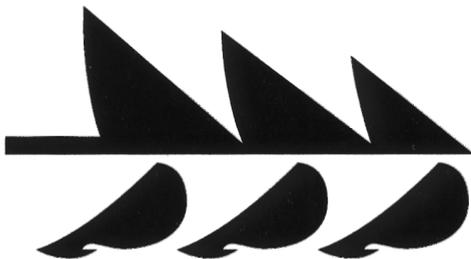


petit passage escarpé

T.m.= 5h30 // deniv.= +/-900m

*Chef de course: Monika Cometti (comettim@bluewin.ch; 021 824 19 48)*

ASSOCIATION GENEVAY  
GUENIN



ABATTAGE · ÉLAGAGE  
BOIS DE CHEMINÉE

LA RAVIÈRE · 1269 BASSINS

022 / 366 15 46 · 022 / 366 46 43

**SYLVAIN CARRARD**

SUCCESSEUR DE R. MISCHLER

**ROLLE**

TEL. 021 825 15 29

Ferblanterie - Couverture - Pose de Velux - Entretien

# Les courses



## **27.08 Le Grammont (2172m)**

**F**

Du Parking du Flon (Miex/VS) montée au lac Tanay par chemin du Chevrier puis Tanay, chalets des Crosses . Très beau panorama sur le Léman

T.m.= 6h // deniv.= 1123m

*Chef de course: Monique Dähler (modahl@bluewin.ch; 022 794 12 57)*

## **03.09 Lac et Pointe Noire de Pormenz**

**T3**

Montée au lac par la Chorde (échelles), à la pointe (aérien) et retour par la Moede d'Anterne

T.m.= 6h. // deniv.= +/- 1000m.

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

## **03.09 A la découverte d'un coin de la Glâne**

**F**

Circuit dans les environs de Vauderens

T.m.= 4h30 // deniv.= +/- 500m

*Chef de course: Roland Haas (rolandhaas@bluemail.ch; 022 361 23 32)*

## **10.09 Traversée Vuiteboeuf à Ste Croix par Mt de Baulmes**

**F**

Par les gorges de Covatanne, Mont de Baulmes et la falaise jusqu'au sommet des Aiguilles (1559 m). Descente côté Nord-Ouest par la Râpe, La Sagne jusqu'à Ste Croix-gare. Belle vue sur les Alpes

T.m.= 5h30 // deniv.= +959/-493 m

*Chef de course: Oriane Demierre (oriane.demierre@citycable.ch; 021 616 46 78)*

## **17.09 La Forclaz, Col de Balme, Le Châtelard**

**AD**

Bisse du Trient par le chalet du Glacier. Refuge « les Grands ». Chemin panoramique jusqu'au col avec une vue de toute beauté sur la vallée et le Massif du Mont Blanc.

T.m.= 6h // deniv.= +700/1200m

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

# Les courses



## 24.09 Hôtel Weisshorn

F



St-Luc-Hôtel Weisshorn par le chemin des Planètes - Zinal.

T.m.= ~5h // deniv.= +/- 700m

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



Notre chère cabane de Rochefort



## **Week-end de l'ascension: groupe des marcheurs**

1er jour: Course sur les hauteurs de La Ciotat (près du bec de l'Aigle),  
dénivelée 330m, env. 3h, par beau temps

2ème jour: Col de la Selle, Calanque de Callelongue, Calanque de la  
Mounine, Calanque de la Marseilleveyre

Dénivelée 349m, env. 6h

Randonnée par beau temps mais avec le Mistral à 110 km/  
h. par endroits

3ème jour: Calanque de Sugiton, Calanque de Morgiou

dénivelée 430m, env. 7h1/2, toujours par beau temps et moins  
de vent

Rapporteur : Werner





## Escalade (à l'Ascension!) dans les Calanques

**1er jour:** rendez-vous à 4h30 aux Morettes (on a d'abord cru à un gag ...) puis descente en voiture privée jusqu'à Marseille, plus précisément à La Ciotat. Installation au camping (dans des bungalows, tout se perd) puis départ pour la calanque de Figuerolle et du Capucin (pour les plus costauds). C'est étonnant de grimper sur du poudingue (conglomérat).

**2e jour:** départ à 7h (du mat) pour la Calanque de Sormiou (cf photo p. 31), secteur du Pouce. Le bus nous débarque quasi en ville et après 30' de marche nous découvrons cette superbe vue. De curieux courants d'air (pointes à 115kmh) nous « poucent » en haut des voies!

**3e jour:** redépart aux aurores (ou presque) pour la même calanque, mais cette fois la marche d'approche est plus longue car nous allons à l'extrême Bec de Sormiou. Certain-e-s trouvent des passages chauds alors que d'autres les franchissent en Scarpa basses (mais aux semelles Vibram!) Comme le groupe est assez conséquent, la progression est lente mais cela nous permet de bronzer, discuter et regarder le paysage.

Un immense merci à Christophe et ses nombreux bras droits pour les merveilleux moments passés en bord de mer! Ce fut une belle découverte pour plusieurs.

Votre « rapporteur », Jac



## 22 février 2015 : Les Merlas ( 1908 m ) – Le Vanil du Van ( 1966 m )

La journée n'avait pourtant pas mal commencé ( pour moi ) : Il s'agissait d'aller chercher Sandra à Rive. Pour une fois, du coup, j'étais à l'heure, juste assez pour voir sa ( gracieuse ) silhouette arriver à ma voiture, munie des objets usuels ( grrros sac, skis, bâtons, chaussures élégantes, etc... ). Bon début, donc, mais... ensuite, ça s'est gâté : Apparemment, le temps ne se décidait pas à se lever. Et il a refusé jusqu'au bout, même si nous avons à un moment donné croisé sur l'interminaaaaable arête menant aux Merlas un skieur qui redescendait et nous assuré avoir eu du soleil en-haut.

Mais reprenons. Après l'arrivée à Grandvillard ( ou était-ce Estavannens-Dessus.... Je suis retourné voir la carte, sans parvenir à déterminer clairement la chose... ) et le traditionnel café-croissant, nous nous sommes mis en route avec un entrain inversément proportionnel à l'éclat du soleil. Autant dire que le brouillard nous a tenu compagnie presque tout le temps. Bernard et Pierre avaient décidé de faire deux groupes : un « rapide » et un « lent ». J'ignore absolument pourquoi ( ;-O ), j'ai été colloqué dans le groupe « lent ». Le problème, pour moi qui émergeais d'une crève, et dont c'était la première sortie de la saison, c'est que le rythme « lent » s'est avéré assez rapide au point que, le long de l'interminaaaaable arête ( l'ai-je déjà écrit, qu'elle était interminaaaaable ? ) menant au sommet des Merlas, j'ai dû crier grâce et demander un léger ralentissement du rythme : Merci, Saint Pierre, de m'avoir exaucé. Encore heureux que les deux Sandra aient été dans mon groupe, cela a probablement dû tout de même aiguillonner mon amour-propre... Mais j'ai encore repris de l'avance, là : Il y avait eu d'abord ( allez voir le swisstopo pour les détails ) le passage aux Râpes ( mal visibles – brouillard ), puis à Vacheresse ( mal visible – brouillard ), puis l'interminaaaaable arête, et – après récupération d'un membre du groupe « rapide », légèrement épuisé ( peut-être sortait-il comme moi d'une crève... ) et dont je tairai charitablement le nom, arrivée sur

# Souvenirs partagés



**l'improbable faite des Merlas. Improbable car dans le brouillard ( je vous avais déjà dit qu'il y avait du brouillard ce jour-là ? ). De là, une brève montée nous a mené au sommet du Van, 60 mètres plus haut ( brouillard... ).**

**Autant vous dire que nous n'y avons pas traîné trop longtemps, ivres du bonheur procuré par une descente en jour blanc total et dans une neige de qualité discutable, mais pas si épouvantable que ça ! Merci, Pierrot, de nous avoir guidé avec fermeté et justesse, je me demande encore comment tu te retrouvais en n'y voyant goutte....**

**Bref ! Ce n'était pas la course la plus extraordinaire de la saison, mais un bon entraînement quand même ( 1200 mètres de montée ), une bonne équipe, de bons chefs de course et une ambiance amicale, CAS La Dôle oblige ! ( et une bonne leçon pour l'auteur de ces lignes : 1200 mètres de dénivelée comme première course à 64 ans, c'est pas si easy !! )**

## **Sortie du 7 au 10 avril 2015 de la HR du Trient**

Voilà ce qui arrive à la personne qui admire la course de derrière .....C'est à dire moi, Laurence, de vous raconter notre sortie.

Avant de vous faire découvrir cette grande aventure de 4 jours, je tiens à remercier notre grand chef CHRISTIAN, en qui j'ai découvert une grande sagesse, Odile ouvreuse dans une partie difficile, Marie-Jeanne, Renata que j'ai eu le plaisir d'admirer, Daniela, Matthys est son calme olympien, René qui pense avoir moins de tronche que moi , Olivier qui arrive à faire 2 choses à la fois, Daniel qui m'a énormément soutenu, Philippe et Laurent à qui j'ai offert des bières pour sa patiente .

**1<sup>er</sup> jour** : Départ d'Argentière, dans cette télécabine qui nous emmène au sommet du Grand Montet, d'où il fait moins 29 degrés, et 150 km à l'heure de souffle qui nous fouette le corps entier....le soleil est de la partie avec son ciel bleu comme on en voit qu'en montagne, notre première descente est très plaisante. Arrivés à destination du point de départ, nous nous préparons afin d'attaquer notre première montée en direction **du Col du Passon**. Mais voilà .... Mathys qui à la malchance de casser sa fixation et Marie-Jeanne qui est malade, font qu'ils doivent abandonner. Donc, après avoir faire quelques centaines de mètres de dénivelés, petite mise en jambes de la journée, une centaine de marches nous

# Souvenirs partagés



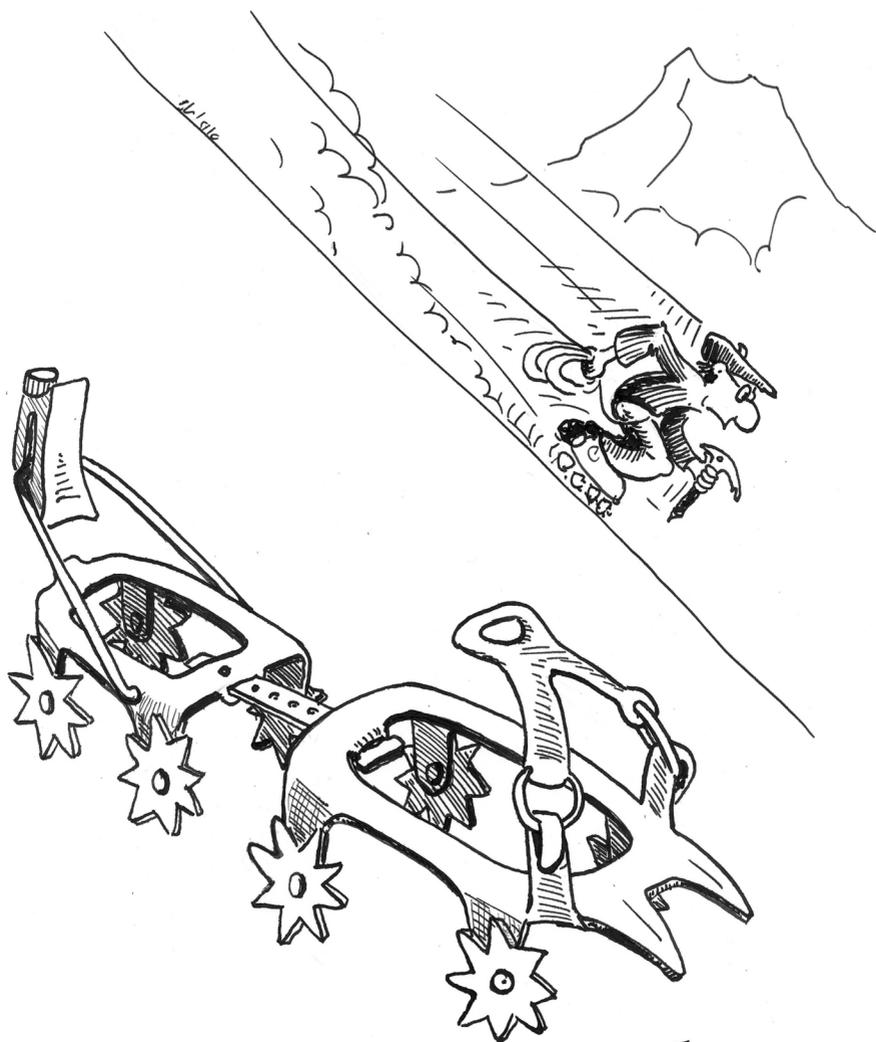
attendait avec tout le bardas sur le dos. Déjà que je transpirais, cela a augmenté rien qu'en regardant cette belle montée. Pas facile de manier un sac avec des skis fixé dessus dans une pente très raide et une quantité de personnes pas forcément joviales.

Bon, comme je vous l'écris, le fait d'être derrière me donne l'avantage de voir des choses assez rigolotes. Entre la Miss pipette qui cause sans arrêt et le guide stressé, cela me donnait le tournis, mais nous voilà arrivés au sommet et prêt à repartir en direction **du col supérieur du Tour**, un entonnoir à l'envers qui au fur et à mesure que l'on arrivait vers le sommet, nous donnait l'impression d'être dans la mer avec ces gros rochers recouvert de coraux, mais d'une blancheur brillante. Christian qui avait la galanterie de bien vouloir m'attendre, me fit passer le test des mensurations du caillou. Je m'explique, 2 magnifiques petits rochers nous donnaient l'impression que celles-ci étaient taillées pour nous. Un moment de rire après de nouvelles marches bien pentues.

Suite à cela, nous avons laissé glisser nos skis dans l'immensité d'une nature blanche qui au loin pointait **la cabane du Trient**, mais sans oublier qu'il fallait à nouveau faire un dernier effort avec nos peaux. Belle cabane, bonne ambiance, un bon repas et surtout une bonne hydratation. Les dernières images du soleil qui se couchait, nous donnait un spectacle inoubliable dans un fond de teinte rouge bordeaux et d'une profondeur magique.

**2ème jour** : Réveil à 6 heures, et départ à sept, avec le jour qui pointait son nez sur le tapis gelé de la neige. Nous voici repartis en la direction **du glacier de Salaina**, mais pour cela nous devons passer par **le col des Plines**, qui à donner du fil à retordre pour trouver la bonne ouverture de passage. Après une descente dans une neige qui passait de la glace à l'état croûte et lourde, une montée technique nous attendait en direction **du col de Plane-reuse**. C'est au sommet, et en attendant notre tour de passage pour une descente en rappel, que nous avons pu d'abord entendre le son d'un éclatement et ensuite un jet de cailloux suivit par une coulée de neige. Une impressionnante vision. La suite de la journée se fera en direction **du col des Essetes** qui finira aussi par une montée avec skis sur le dos. Arrivés au sommet, il fallait descendre une pente de 40% gelée et étroite, ce qui ne manquait pas d'impressionner certains d'entre nous. La suite de notre descente fut dans une neige lourde et mouillée, mais les sensations ont aussi été au rendez-vous. Un dernier effort en mode skating pour arriver à la **Fouly** à notre cabane, que dis-je Hôtel....douche, absolument génial. Une fin d'après-midi à profiter du soleil et de la grandeur de la vue,

# *Pour accélérer vos descentes*



## ***Le crampon à roulettes***

évidemment chez

# **CACTUS SPORTS**

6 rue du Pont Neuf, 1227 Carouge, 022.300.3001  
atelier : 022.301.74.33, lu-ve : 9-19h., sa.:10-16h.

# Souvenirs partagés



sans oublier l'hydratation indispensable. Daniela nous quittera et Matthys sera de retour, avec ces nouveaux skis.

3ème jour: Ce matin-là, le départ est à 7h15, pour une grosse journée en dénivelés, 1500 mètres .pour **le sommet du col Ferret**. Après 30 minutes de chauffe à plat nous commençons notre ascension. Ce sont des paliers qui nous permettaient de reprendre notre souffle, ou du moins le mien. Cette montée sera longue et chaude, mais l'arrivée au sommet nous aura permis d'admirer le Grand Combin, le Dolent et la vallée côté Italien. Notre descente se fit dans la gorge d'une rivière recouverte de neige, puis direction une pente 40% gelée aura valu 2 chutes mais rien de grave heureusement. Donc, la suite nous aura valu quelques km à plat et au chaud, ou devrais-je dire printanière. De là, il nous restait plus qu'à faire les derniers dénivelés dans les pins et à l'ombre qui fût fort agréable. On ne peut que conseiller **la cabane Bonatti** comme référence. L'accueil, les dortoirs, le repas .....Et les douches, Falbala pour le côté filles, et Obélix côté garçon, mais Christian n'a rien compris ..... par contre la fin d'après-midi aura permis à Olivier d'apprendre à jouer aux cartes sous les conseils de Christian, Matthys, René, une bonne partie de rires.

4ème jour: Cette dernière journée se devait d'être la plus facile et la plus imagée, en effet, nous sommes partis de la cabane à 7 heures pour une descente gelée ce qui nous a permis une mise en chauffe des cuisses. Après quoi nous avons parcouru environ 3 km en skating en direction de notre bus qui nous emmena ver le téléphérique. Quand nous sommes arrivés au sommet, ne croyez-vous pas qu'il fallait nous farcir une centaine de marches dans un sas étroit, mais ce qui nous attendait en haut était époustouflant de beauté et d'ensoleillement. Si vous ne connaissez pas **la Vallée Blanche**, et bien je ne peux que vous conseiller d'y aller, pas pour la difficulté du ski, mais pour la sensation de pouvoir admirer le glacier qui nous offre des formes ondulantes et des couleurs dont les reflets passent du bleu au vert. Après deux heures dans cet espace nous arrivions à destination et les skis sur le sac nous sommes montés pour la dernière fois quelques 150 marches pour pouvoir prendre la petite cabine qui nous amena vers le train qui nous porta jusqu'à Chamonix. Je ne peux que terminer cette aventure par la conclusion suivante :

Quelle chance d'y avoir participé.....

Le retour a été agréable après avoir mangé sur une terrasse ..... Bien à vous.

Laurence Gerber



## Partons à la découverte...

- 1/ Dans quelle ville a été fondée le Club Alpin Suisse ? a) Aarau - b) Olten - c) Soleure.
- 2/ En quelle année a eu lieu la première ascension de la face nord de l'Eiger ? a) 1932 - b) 1938 - c) 1947
- 3/ Quelle est la cabane du C.A.S. le plus élevée de Suisse ? a) La Dent Blanche - b) les Vignettes - c) Bertol.
- 4/ Quel est le point culminant du canton de Fribourg ? a) La Dent de Lys - b) Le Vanil Noir - c) Le Moléson.
- 5/ Quel est le plus haut col routier des Alpes suisses ? a) le col de l'Umbrail - b) le col du Nufenen - c) le col de la Furka .
- 6/ Quel est le point culminant des Grisons : l'unique sommet de plus de 4.000 m. dans ce canton ? a) le Piz Alv - b) le Piz Roseg - c) le Piz Bernina.
- 7/ Parmi les 7 dents, quelle est la dent la moins élevée des Dents du Midi ? a) la Cathédrale - b) l'Eperon - c) la Forteresse.
- 8/ La Pointe-Dufour, dans le massif du Mont-Rose, est le point culminant de la Suisse. Quelle est son altitude ? a) 4.734 m.- b) 4.634 m. - c) 4.534 m.
- 9/ Selon l'Union Internationale des Associations d'Alpinisme, 82 sommets des Alpes s'élèvent à plus de 4.000 m. Combien se situent en Suisse ? a) 41 - b) 51 - c) 61.
- 10/ Quelle est la longueur du glacier d'Aletsch (en 2010), le + grand des Alpes ? a) 22,7 km - b) 24, 8 km - c) 27, 2 km .

Jean Brésilley

(réponses page 48)



Quelque part dans les Calanques ... durant l'Ascension



Une des vues du groupe de marche

**Réponses :** 1/ = Soleure en 1863 -2/ = 1938, la 1<sup>ère</sup> ascension de l'Eiger lui-même, en 1858, par Almer + Barring + Bohren - 3/ = La Dent Blanche à 3.507 m., (ancienne cabane Rossier - section Jaman) - 4/ = le Vanil Noir - 5/ = le col de l'Umbrail - 6/ = le Piz Bernina avec 4.052 m. - 7/ = l'Eperon avec 3.114 m. la plus élevée = « la Haute Cime » avec 3.257 m.- 8/ = 4.634 m. - 9/ = 51 sommets - 10/ = 22,7 km.

**Remise des textes pour le prochain bulletin no 4/2015:**

**10 août 2015**

Merci de respecter ce délai afin que nous puissions les y inclure!

Envoyez svp vos textes en fichiers joints et vos photos (haute qualité) en fichiers joints également, mais séparés des textes à

**bulletin@cas-la-dole.ch**