

CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

Editorial

Chers Amis,

Vos chefs de courses sont comme vous tous, ils changent de travail, déménagent, vieillissent aussi ... Ceci fait qu'une relève est indispensable, si notre section veut à l'avenir encore proposer des sorties.

Vous l'avez compris, nous sommes en recherche de relève. Mais quelles qualités faut-il pour devenir chef de courses?

Déjà et avant toute chose, il faut avoir l'envie de partager sa passion pour la montagne, être prêt à changer ses plans à la dernière minute (météo, participants, ...), savoir motiver les prudents, réfréner les téméraires, prendre en compte les individualités de chacun...

... j'oubliais! Il faut tout de même une bonne condition physique, encore qu'il ne soit pas attendu de faire 2000 mètres de dénivelé sans transpirer. Et bien entendu, une bonne technique alpine est indispensable.

Et cette formation de chef de course, combien de temps dure-t-elle et combien cela coûte-t-il?

Il faut compter 11 jours de formation pour devenir chef de course hiver, 7 pour chef de course été. En détail, c'est 2 jours de cours de premier secours, 4 jours de cours avalanches et 5 jours de cours de chef de courses. Le coût est d'env. CHF 900 pour une formation complète. Ce n'est donc pas négligeable, mais la bonne nouvelle est que notre section prend en charge tous les frais de cours pour une formation achevée avec succès.

Bulletin CAS, Section La Dôle

Novembre 2014

No 5, Année 69

Parution 6 fois par année

Editeurs: Christian Spahni, Nicole Pfister

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

Webmaster: William Morf, webmaster@cas-la-dole.ch

SOMMAIRE

Editorial	1
Comité et commissions	5
Convocation Assemblée	7
Communications	10
Arpitettaz	13
Les courses	18
Souvenirs partagés	20
Récréation linguistique	36

Mariette Streit

Nutrition Méthode Kousmine :

- Ateliers Saveurs - Santé
- Conseils personnalisés

En groupes :

- Do-in
- Boucles des méridiens

Soins :

- Reiki - Réflexologie
- Massage circulatoire des jambes
- Massage profond de la tête
- Fleurs de Bach



Ch. En Trembley 1
1295 Mies
Tél. 022 779 14 90
+ répondeur
Agréée ASCA

mariette.streit@gmail.com
www.therapeutes-regionversoix.ch



EAU PLOMBERIE FERBLANTERIE

**FOUNEX / VD
VERSOIX / GE**

**tél.: 022 - 776 75 83
Natel: 079 - 202 20 03
Email: efp@bluewin.ch**



CHAUFFAGE



Tout chef de course vous le dira: les formations dispensées sont d'un excellent niveau, elles permettent à chaque futur chef de course de progresser personnellement, et de prendre de l'assurance dans sa pratique personnelle, en plus de l'apprentissage de la conduite d'une course en sécurité.

Si j'ai réussi à éveiller votre intérêt à devenir un chef de course au sein de notre section, n'hésitez pas à me contacter.

Nils



www.raoulsport.ch

Raoul Sport

Nyon

**Location
& Vente**

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



**BOUCHERIE
CHARCUTERIE
TRAITEUR**

Chez Philon

Philippe GRANGE

**Grand-Rue
1268 Begnins**

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

Comité et commissions



Présidente:

Roseline Hanhart, 079/611 78 25
24, ch. de Chantemerle, 1260 Nyon
president@cas-la-dole.ch

Vice-président:

Daniel Baumgartner, 076/304 99 48
Av. Edouard Rod 4, 1260 Nyon
vice_president@cas-la-dole.ch

Secrétaire:

Elsbeth Köhli, 022/362 41 94
Av. Général Guiger 4, 1197 Prangins
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 Chésérax 63, 1276 Gingins
courses@cas-la-dole.ch

ALPFAM:

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

Les Jeudistes:

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

Commission bulletin:

Christian Spahni, 079/350 50 66
route 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:

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

Commission environnement:

Claude Pilloud, 079/772 63 20
Hameau de la Ferme, 1261 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
Les Maisons Neuves, 1188 St-George
fgermain@bluewin.ch

Florian Strauss
Chemin des Planchettes 9
1731 Ependes
strauss@aventuresalpines.ch

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
<http://www.restaurant-barillette.ch>



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

Convocation assemblée



Assemblée Générale

Samedi le 15 novembre 2014 à 17h00
au centre communal et scolaire grande salle d'Arzier

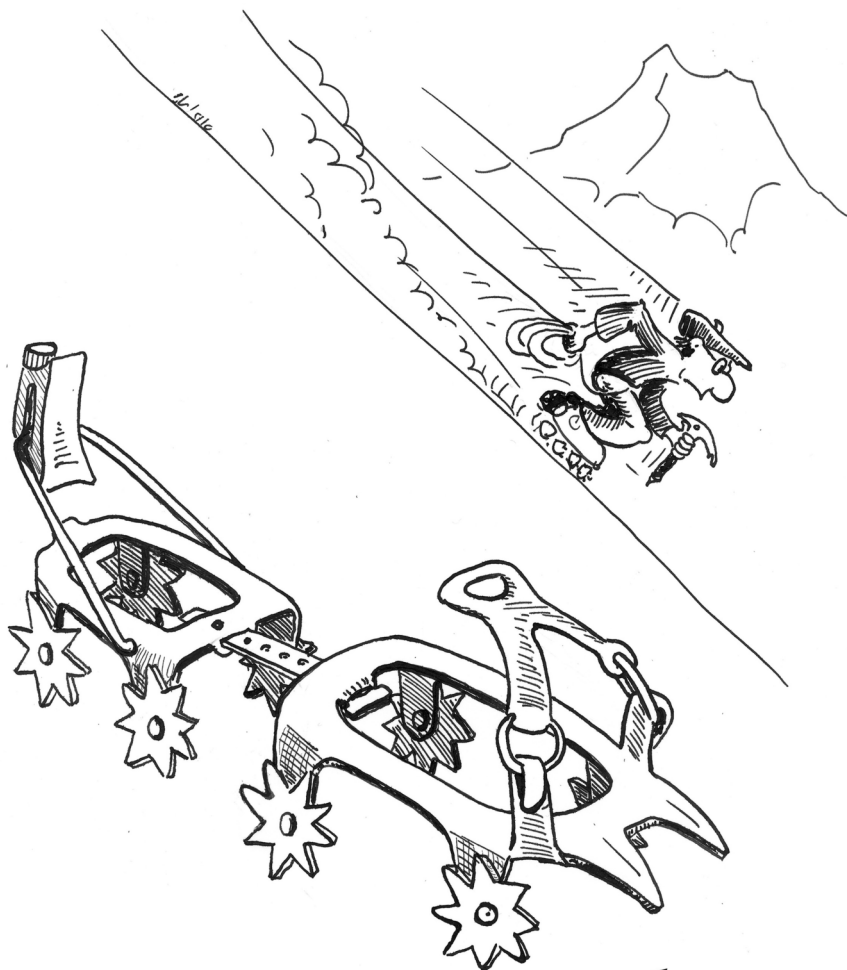
Ordre du jour :

1. Acceptation du procès-verbal de la 67^{ième} AG du 16 novembre 2013
2. Communications du comité
3. Nomination des scrutateurs
4. Rapports annuels :
 - de la présidente
 - de la commission des courses
 - du préposé de la cabane Rochefort
 - du préposé de la cabane Arpitettaz
 - de la Jeunesse AJ/OJ/Alpfam
 - du groupe des Jeudistes
 - de la commission de l'environnement
 - de la commission du local
 - de la commission du bulletin
 - du groupe secours Jura Vaudois
5. Comptes 2014
 - Rapport du trésorier
 - Rapport des vérificateurs des comptes
6. Projet de transformation et agrandissement cabane Arpitettaz: derniers développements et décision
7. Elections
 - du président
 - du comité
 - des vérificateurs des comptes
 - des diverses commissions
8. Cotisations
9. Budget 2015
10. Propositions individuelles et divers

À 19:00, l'assemblée sera suivie d'un apéritif et, dès 20:00, le souper annuel avec animation. Voir l'annonce du programme récréatif.

Inscriptions auprès de Sibylle Dürst, sibylle.duerst@generalali.com ou 079/826 51 41

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.

Convocation assemblée



Assemblée Punch

Vendredi 5 décembre 2014 à 20 heures précises.
Salle de la Colombière, au-dessus du local de la Dôle.

Assemblée: ordre du jour

1. Communications du comité
2. Présentation des nouveaux membres
3. Remise des médailles, Jubilaires 2014

Entrés en 1990, médaille à bord doré: 25 ans

Bohner	Marc	1968
Gindrat	Nils	1966
Gili-Botfield	Maria	1967
Habisreutinger	Christophe	1960
Dufour	Anne-Marie	1949
Myers	David Robin	1947
Bertholet	Sylvie	1966
Pletscher	Jean-David	1960

Entrés en 1975, médaille dorée: 40 ans

Duss	Roland	1952
Carrard	Jean-Daniel	1946
Cretegny	Pierre	1945
Eichenberger	Hans	1935
Girardet	Daniel	1950
Jequier	Michel	1952
Romand	René	1946
Brossard	Jean-Pierre	1913
Dubler	Gottlieb	1939
Harris	Pamela	1942

Entrés en 1965, diplôme: 50 ans

Mayor	Michel	1942
Rusterholz	Albert	1942

4. Propositions individuelles et divers

Le Punch

Après l'Assemblée, notre traditionnel Punch sera servi par l'équipe des OJ/AJ



MATERIEL OU VETEMENTS D'ALPINISME OU DE SKIS A VENDRE ?

On vous attend, pour notre traditionnel TROC,

LE SAMEDI 8 NOVEMBRE 2014

VENTE DE 9H à 12H

Dépôt du matériel le vendredi 7 novembre de 17h à 20h

Reprise des invendus le samedi 8 novembre de 15h à 16h

Au local du CAS la Dôle, 14, rue de la Colombière à Nyon



Skis de randonnée, de fonds, piste, snowboard, raquettes, chaussures de ski tous genres, de marche, crampons, pantoufles d'escalade, baudrier, casque, piolet, sac de montagne, etc...

Vêtements et matériels récents et actuels, propres et en bon état. Chaque article doit être muni d'une étiquette volante, cartonnée, portant la désignation de l'article et du prix.

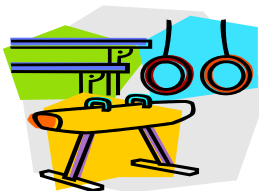
Avec la participation des magasins **RAOUL SPORT** à Nyon et **SB SPORT** à Gland et **PALMIERI SPORT** à Aubonne.

Nous prélevons 10% par article vendu, pour le financement de matériels de montagne pour la commission des courses.

Pour toutes informations les organisatrices: Lydia Meyer **076/348 56 24** et Marianne Stäubli **079/792 61 68**



Gym!



Comme chaque année, notre préparation de gym pour la future saison de ski reprend le mardi 28 octobre 2014 à

19 heures précises à la salle du Vieux Collège de Nyon. Et ce jusqu'aux relâches de février avec la coupure des vacances de Noël. Cette année, afin d'innover un peu et pour vous mesdames, nous aurons la joie d'accueillir Yvan Suter. Il saura adapter son entraînement à une remise en forme pour chacune et chacun. Alors mesdames, agendez cette date et vous messieurs, venez surveiller la gente féminine!

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

du ski de rando

de l'alpinisme



de la grimpe....



et du voyage...



Florian Strauss guide de montagne strauss@aventuresalpines.ch 079 647 87 70

RFB CONCEPT

Préparation sportive, physique et mentale

Meet your challenges !

Forme et performance bien dans ses baskets et fort dans sa tête!

Trail and road running – VTT – Adventure races – Trekking – XC Skiing

Natural running – Programme d'entraînement personnalisé

Personal training – Remise en forme – Reprise après blessure

Préparation mentale – coaching – consulting

Sportifs et athlètes de tous niveaux – tous sports



Rachel FREI BANDIERI

079 686 90 26

www.rfbconcept.ch

trail@rfbconcept.ch



NOUVELLES D'ARPITETTAZ

Nous voilà parvenus au terme d'une saison très mouvementée pour notre chère Cabane Arpittettaz. Après une saison d'hiver/printemps tout à fait satisfaisante, l'été pourri que nous avons vécu a quelque peu freiné les ardeurs des visiteurs et des alpinistes, avec à la clé une baisse de fréquentation notoire. Cela n'a pas empêché notre Commission d'Arpittettaz de procéder, avec enthousiasme et dans la bonne humeur, à la fermeture de la saison d'été les 26, 27 et 28 septembre derniers. Les détails de la vie de votre cabane vous seront communiqués à l'Assemblée Générale (AG) du 15 novembre à Arzier.

Et notre projet d'agrandissement me direz-vous ?

Et bien rassurez-vous: il avance, mais lentement. Tout d'abord une bonne nouvelle: la Commission des cabanes du CAS a, dans sa séance du 29 août 2014, décidé de proposer au Comité Central (CC) d'accorder une subvention à notre projet. A son tour, le CC a accepté le projet le 23 septembre et c'est la Conférence des présidents qui statuera en dernier ressort le 8 novembre, juste avant notre AG. Mis à l'enquête publique le 27 juin 2014, avec les modifications déjà mentionnées dans le bulletin No 4 (p. 14-15), notre projet aurait normalement dû obtenir le permis de construire à fin septembre (3 mois). Mais comme plusieurs demandes de renseignements complémentaires nous ont été adressées en cours d'enquête par divers services cantonaux (environnement, constructions, aménagement du territoire), il semble que les prises de position de ces services tardent à venir. De ce fait, et au moment de publier ces lignes, le permis n'a pas encore été délivré. Nous ne savons donc toujours pas si nous pourrions entreprendre les travaux en 2015, mais plus le temps passe et plus cette échéance devient improbable. En effet, la réalisation du plan d'exécution du projet, la planification et la mise en soumission des travaux ainsi que la recherche de fonds nécessiteront forcément du temps. Ceci est regrettable car toutes les personnes de la section impliquées dans cette aventure, que ce soit au niveau technique ou financier, sont prêtes à démarrer la réalisation de ce projet avec détermination et enthousiasme.

Lors de notre AG, nous serons en mesure de vous présenter les derniers développements du projet, ainsi que des plans plus détaillés des aménagements intérieurs et extérieurs.

Nous nous réjouissons d'ores et déjà de vous les faire découvrir à cette occasion. Venez donc nombreux partager avec nous cette aventure et faites bon accueil à notre recherche de fonds!

Pour la commission Arpittettaz

André Stäubli

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

24a, route de duillier
1260 nyon / suisse

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



Gardiennage d'Arpitettaz en hiver? Un grand succès en 2014. On remet ça en 2015: Inscrivez-vous comme gardien(ne)

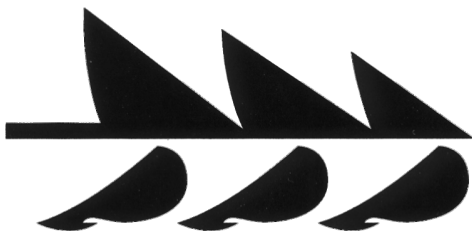
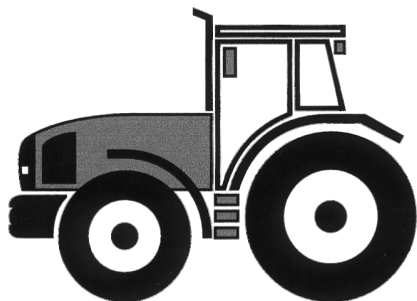
La saison de randonnées à ski 2014 nous a confirmé que la Cabane Arpitettaz attirait toujours plus de skieurs alpinistes. La « Haute Route Impériale », ralliant Saint-Luc à Zermatt ou le « Tour du Ciel » de Sankt-Niklaus à Zermatt par les Cabanes de Tourtemagne, Tracuit, Arpitettaz, Grand Mountet et Schönbiel (ou vice-versa), connaissent un essor formidable.

Officiellement, la Cabane Arpitettaz n'est pas gardiennée en hiver, mais en 2014 nous avons pu, grâce au dévouement d'un bon nombre d'entre vous, assurer la présence d'un gardien ou d'une gardienne durant 36 jours, ce qui est remarquable. Cette présence est très appréciée des randonneurs qui, même s'ils ne trouvent pas un hôtel 5 étoiles, sont accueillis chaleureusement et ont de quoi se sustenter, étancher leur soif et se reposer en toute simplicité.

Alors pourquoi pas vous, comme gardien(ne), durant la saison de rando à ski ? Inscrivez-vous dès aujourd'hui, en consultant le planning de gardiennage «saison hiver-printemps 2015» ci-joint, auprès du soussigné (cabane@arpitettaz.ch ou 079/511 02 02). La période la plus importante va de mi-mars à fin avril. Si vous ne pouvez pas faire une semaine entière, annoncez-vous quand-même. On verra ce qu'on peut faire!



ASSOCIATION GENEVAY
GUENIN



**ABATTAGE · ÉLAGAGE
BOIS DE CHEMINÉE**

LA RAVIÈRE · 1269 BASSINS

022 / 366 15 46 · 022 / 366 46 43

Découvrez le monde à pied



Tirawa

Rue du Petit-Chêne 28
1003 Lausanne

021 566 74 91

**Du voyage
découverte
au grand
trekking,
en petits
groupes
francophones**

Brochure sur demande

www.tirawa.ch



Un gardiennage en hiver implique des contraintes particulières :

- Se renseigner impérativement sur le cheminement d'hiver (pas le même chemin qu'en été)
- Les gardiens inscrits ne sont en aucun cas tenus de monter à la cabane si les prévisions climatiques ou les bulletins d'avalanche ne sont pas favorables. Le cas échéant, aviser l'intendant)
- De même, ils peuvent être appelés à avancer ou retarder leur retour en plaine pour les mêmes raisons.
- Il arrive assez souvent que les gardiens sur place soient sollicités pour préparer des repas de dépannage pour les visiteurs effectuant des Hautes Routes. Une concertation avec l'intendant peut s'avérer utile.
- La cabane ne dispose pas d'eau en hiver. Il faut donc faire fondre de la neige en permanence et surtout économiser l'eau cuite.
- Il y a du bois en suffisance, mais il s'agit tout de même de l'économiser.
- Un aménagement du chemin menant aux toilettes d'hiver s'avère souvent nécessaire.

Tentez donc **cette expérience extraordinaire**, vous ne le regretterez pas!

André Stäubli,
intendant Cabane Arpitettaz

Gardiennage Cabane Arpitettaz Planning Saison HIVER - PRINTE MPS 2015

Section La Dôle
Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



semaine n°	du - au	gardiens	remarques
WE	28 févr. - 1 mars		
WE	7 - 8 mars		
12	14 - 21 mars		
13	21 - 28 mars		
14	28 mars - 4 avril	<i>STÄUBLI André et Marianne - PEZET Sylvette</i>	
15	4 - 11 avril	<i>MEYER Roland et Lydia</i>	<i>WE Pâques 3-6 avril</i>
16	11-18 avril		
17	18 - 25 avril		
18	25 avril - 2 mai		



Sortie hors-piste et ski rando Saint-Luc Anniviers

7/8 février 2015

Chers membres,

Comme chaque année, je me fais un point d'honneur de vous organiser une sortie de 2 jours , acclimatation et technique hors-piste le samedi et sortie rando le dimanche pour tous les niveaux.

Cette année, j'ai choisi la station valaisanne de Saint-Luc, balcon ensoleillé du Val d'Anniviers, qui offre de belles possibilités pour la rando et le ski piste et hors domaine skiable. Notre guide, François Germain, toujours fidèle au poste, avec nos chefs de courses de la section, vous coacheront pendant ces deux journées.

Qui dit 2 jours, dit logement. J'ai réservé la cabane Bella-Tola, qui se trouve au milieu du domaine skiable, cabane simple, mais bien aménagée avec des gardiens sympas et avec le confort d'une cabane de montagne.

Voilà le programme :

En train : Départ de Nyon 06:17

Arrivée Sierre 08:05

Départ Sierre car postal 08:15

Arrivée Saint-Luc funic 09:00

Avec nos abonnements, montée avec le funiculaire pour Tignousa, répartition des groupes et dépôt du matériel à la cabane Bella Tola.

Journée hors piste à ski, selon les chefs de courses. Possibilités de se restaurer sur les pistes ou prendre votre pique-nique pour le repas de midi.

Accueil à la cabane Bella Tola et suite de la soirée, repas et préparation courses du lendemain en rando.

Dimanche, après le petit déjeuner, départ par groupes pour sortie à peaux de phoque, tous niveaux. Fin de journée, retour au bas des pistes de Saint-Luc, le Prilett où le car postal nous attendra. Pour le départ vers 17:00. Retour à Sierre, pour prendre la correspondance pour Nyon.

Le prix demandé est de **200 francs** par personne, pour les détenteurs de l' AG 130 CHF, comprenant le transport en train et bus car postal, les remontées mécaniques de samedi, **sûrement l'apéro d'accueil à la cabane**, le repas du samedi soir et le petit déjeuner du dimanche matin, la nuit à la cabane, un guide pour la randonnée du dimanche et 5/6 moni-teurs/chefs de courses.

Inscription par mail jusqu'au **15 janvier 2015**. Auprès de Christian Spahni. christian.spahni@bluewin.ch

Les courses



Stamm au local le jeudi 5 février 2015 à 19 heures

Attention inscription valable uniquement à la réception du montant sur le CCP de la section

CCP 17-273294-3 - mention Saint-Luc

Cas la Dôle Commissions des courses



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
site web : www.jura-trek.ch



Barrhorn, 5 - 6 juillet 2014

8 participants

Avec une météo capricieuse prévue pour le week-end, on peut dire que la chance a tourné à notre avantage. Et ça en valait la peine...

La montée de 600m à la cabane Turtmann, au fond du charmant vallon sauvage, ne nous a pas épuisés. Mieux valait disposer de réserve pour le lendemain. Après une longue soirée sympathique, nous avons pris nos quartiers dans les dortoirs archicomplets mais étonnement calmes.

Le dimanche à 7h00, les huit participants sont prêts pour l'ascension de Barrhorn, sous un ciel clair. L'enthousiasme nous anime pour entreprendre la longue montée de 1'400m, dans un décor de roche et de glace. Crampons et piolet ne sont même pas nécessaires pour accéder aux sommets.

Après avoir franchi le défilé du Gässli, impressionnant depuis la terrasse de la cabane, mais bien sécurisé par des chaînes, nous montons à travers dalles rocheuses, gradins et terrain morainique.

Au Schöllijoch, nous suivons la crête de l'Inners Barrhorn jusqu'à 3'583m. Côté St Niklaus, la vue est bouchée par une brume épaisse qui ne se dissipera pas sur le deuxième sommet, l'Ussers Barrhorn, quelques cent mètres plus haut. Celui-ci se gravit sur une sente en forme de rigole, par une pente très escarpée mais sans difficulté.

Le paysage est marsien. Nous ne nous attardons pas autour de la croix car les brumes pourraient montrer leurs dents.

Reste à entreprendre la très longue descente de 2000 m. Finalement dans de bonnes conditions, malgré les quelques paquets d'humidité peu rassurants du sommet.

Les névés de neige molle accélèrent le retour à la cabane où nous profitons

de nous restaurer et requinquer jambes et genoux pour la dernière étape. Roseline prévoit même un itinéraire bis, plus doux, pour ménager nos muscles endoloris.

Mais, ouf, nous arrivons joyeusement au bus de la section, ravis de sortir nos pieds meurtris des souliers de rando. Et le soleil brille, après une longue période de pluie. Dans la vallée de Turtmann, l'ambiance est festive. Jeunes et vieux profitent. On se croirait en vacances.

Merci à Roseline pour le choix de cette belle rando exigeante. Sans oublier le groupe sympathique, très homogène. Un merveilleux souvenir.

Oriane Demierre

La Haute Cime, 19 juillet 2014

Cette course représente mon tout premier sommet suisse! Comme les prévisions de météo annonçaient des orages et mauvais temps le dimanche, deux courses: Les Ruinettes et le Bis-horn ont été annulées, et ce suivant un autre weekend brumeux. Lors du stamm le jeudi les chefs de course ont proposé d'unir les groupes en un seul but: la Haute Cime des Dents di Midi, 3257m.

Pour ma part, j'étais partante. Je n'avais pas encore fait beaucoup de randonnée en Suisse donc, dans ma tête, j'entendais: La Haute Cime! Les Dents du Midi. Donc, c'était parti pour samedi.

Le samedi nous nous sommes tous rencontrés à Salvan pour prendre un petit café et la journée de marche a commencé à 8h45. En arrivant à Martigny dans le «bus» de Joël, nous avons regardé les détails de la journée: 1829m de dénivelé, par le col de Susanfe. La montée jusqu'à l'auberge est pittoresque et rappelle des images pour moi très suisses: fleurs de campagne, vaches (avec et sans cornes), lacs et routes de campagne, chalets



dans la montagne. Le Dôme apparaît, un mont qui, vu de cet angle, paraît moins impressionnant que celui qu'on va grimper.

Une fois rendus de l'autre côté du lac, la montée devient un peu plus sérieuse. On croise une chute d'eau avec des chaînes, mais elles ne sont pas bien méchantes. C'est là que le paysage devient notamment plus lunaire. Le sol devient gris et rocailleux. Et raide! Et venteux. Arrivés au col de Susanfe, le chef de course Christian conseille de monter encore une vingtaine de mètres pour prendre notre pause sandwich. Je grogne un peu, mais il a raison, nous arrivons à un endroit abrité où manger et boire un coup avant de continuer.

Vu d'ici, le Dôme, et toutes les montagnes aux alentours, impressionnent et donnent envie. Pour arriver à ce point, nous avons mis 3h. Vers midi donc, nous poursuivons notre chemin. Ma question: quel est l'endroit où on gagne le plus d'altitude sur cette course? Le sentier me répond, c'est ici! Là, on commence vraiment à monter. Jusqu'à ce point, nous ne voyions pas encore le sommet, nous montons encore vers une idée. Le chemin est raide et rocailleux, et les randonneurs que nous croisons en descente promettent de la caillasse plus loin.

Une heure de montée ainsi nous amène à un petit col, une partie plate. Je vois la croix sur le sommet tout en haut, et on recommence avec des bouts de vraie caillasse cette fois, jusqu'en haut, et, comme dessert, 20 mètres de neige à la fin. J'étais contente d'avoir sorti mes bâtons à midi, ne serait-ce que pour les utiliser comme appuis lors de mes arrêts courts mais fréquents pour regarder le terrain magnifique et surréel qui m'entourait. La campagne avait disparu et laissé place aux montagnes. Enfin, mon Premier Sommet Suisse (en lettres majuscules, bien sûr)!

Une fois arrivé, tout le monde touche la croix au sommet, donne la bise du sommet, que je ne connaissais pas, et laisse la place aux autres. Cette deuxième partie a pris 1h45, avec une montée totale de 4h45. La descente prend 4h et comprend beaucoup plus de pierres qu'à la montée, j'en suis certaine. Nous choisissons un autre chemin pour descendre du col, un sentier qu'utilisent peut être les ânes. La descente se prête plus aussi à connaître mes compagnons de course.

Conclusion, le CAS de Nyon est très sympa, ouvert et aimable... jusqu'à ce qu'on prend le verre et tout d'un coup, je dois écrire le rapport de course!

Valérie

Trekking alpin de 4 jours dans la région d'Aletsch, 31 juillet –02 août 2014

Agenda de rêve ! Imaginez quatre jours dans le cadre grandiose de la région d'Aletsch! Quatre jours à marcher sur l'un des plus grand et plus beau glacier d'Europe! C'est avec cet esprit (et espoir !) que les 8 participants à cette course de rêve se sont retrouvés chez Mathys, notre chef de course pour le stamm. Nous voilà donc Denise, Laurence, Mireille, Annie, Daniel, Mihai et Pierre-Alain à étudier la carte, l'itinéraire, etc... tout en dégustant un bon apéro... et malgré la météo mitigée de ce jour, l'espoir de pouvoir tout faire est encore bien présent ...

Mais, il était dit que le mois de juillet 2014 serait pluvieux ...et resterait pluvieux!...

1^{er} jour (jeudi) - Malgré tout, nous voilà tous à attendre le train à Nyon, jeudi matin. Parcours agréable en train puis bus jusqu'à Fafleralp. Là, nous « enfourchons » nos sacs ...et départ dans la bonne humeur. Petit pic-nic au bord d'un petit lac paradisiaque, petit détour pour voir la rivière qui

SPORT SERVICE

www.sbsport.ch

BUREAU DE GUIDES - SB - GLAND

www.sbmontagne.ch

Souvenirs partagés



sort du glacier, Mihai, notre photographe officiel s'en donne à cœur-joie!

Toujours accompagné d'un soleil brillant nous faisons la relativement facile montée jusqu'à la Anenhütte.

Hutte? vous avez dit Hutte? (comme 'cabane' en français ?). Il s'agit plutôt d'un Hôtel ou alors d'une Cabane 5 étoiles! Lits avec duvets et coussins changés chaque jour, douches (chaudes!), lumière partout, table avec serviettes blanches! et repas 4-plats plus dessert ! Bon repas et soirée, malgré le sentiment, un peu bizarre, d'être à mi-chemin entre une cabane de montagne et le Montreux Palace!

Repas agréable donc, mais les nouvelles de la météo ne sont pas bonnes et nous commençons à envisager la possibilité que nous n'arriverons peut-être pas à rejoindre Konkordia le 3ème jour... nous essayons quand même de rester positif et allons nous coucher dans nos douillots lits aux draps blancs immaculés (n.b. le prix de la cabane va de pair avec les draps! cher ... trop cher ! et pas très utile pour les vrais montagnards que nous sommes ...)

2ème jour (vendredi) - nous partons sous un ciel déjà couvert pour la Hollandiahütte (1000 m plus haut). Parcours agréable également. Mais l'eau est partout ... beaucoup d'eau ... trop d'eau pour cette saison ... la montée sur le glacier s'effectue sans trop de problèmes. Nous restons bien au milieu car la montagne « craque » sans cesse des deux côtés ... l'eau fait ses ravages et les pierres tombent sans cesse.

Nous arrivons au col (Lotschenlücke) d'où nous voyons au loin le glacier d'Aletsch et distinguons la Konkordiahütte. Mais le temps se gâte et nous arrivons à la Hollandiahütte juste avant la pluie.

Soirée agréable de 1^{er} Août, dans un esprit très cabane. Avec quelques

Hollandais (un petit peu bizarres ...) à la Hollandia ça va de pair! Bon repas, mais gentiment la certitude que le temps ne nous accordera pas de répit et que si nous pouvions probablement arriver à la Konkordia, la descente sur Fiescheralp prévue le 4ème jour sera très difficile sous la pluie.

Donc, avec regrets, nous nous résignons à accepter le fait de, sauf miracle du ciel, redescendre sur Fafleralp le lendemain.

3ème jour (samedi) - Le miracle n'a pas eu lieu, et le temps est couvert, gris ... nous prenons donc le chemin de la descente toujours sous un ciel gris. Quelques gouttes nous mouillent un peu sur le glacier, mais finalement moins que prévu.

Après une courte halte à la Anenhütte (sans consommer ! avec les prix qu'ils font !), nous entamons la dernière partie de la descente. A environ une demi-heure de Fafleralp nous nous ramassons (finalement) la pluie ... puis un soleil brillant lorsque nous posons les sacs en attendant le bus! (allez chercher à comprendre !?!)

Le bus nous ramène à la gare, puis le train jusqu'à Nyon ... où règne un soleil généreux!

Alors dommage pour Aletsch, mais, c'est promis, on remet ça l'année prochaine et le ciel n'a qu'à bien se tenir cette fois!

Merci à Mathys pour l'organisation ... pour le ciel, y avait rien à faire !

Pierre-Alain



Course du 9-10.08.2014 – Allalinhorn par le Hohlaubgrat (arrêt E)

En ce début du mois d'août, les week-ends se suivent et se ressemblent du point de vue de la météo. Une fois de plus, elle prévoyait un temps instable et orageux en montagne, rendant le chemin d'accès à notre point de départ pour l'ascension du Nadelhorn, la cabane des Mischabel, trop dangereux en raison de toute la ferraille qui l'équipe (échelons, câbles, etc...) et nous faisant risquer l'électrocution en cas d'orage. Pour cette raison, Mathys nous a proposé de gravir l'Allalinhorn, qui offrait plus de souplesse en cas de dégradation des conditions météo.

Conséquence positive de ce changement, l'accès facile à la cabane Britannia nous a permis de profiter du samedi matin et toute notre joyeuse équipe, composée de Marie, Nathalie, Manu, Michel, Mihai, Mathys et du soussigné, s'est donnée rendez-vous à Saas-Fee en milieu d'après-midi. Nous avons alors emprunté la télécabine du Felskinn puis, après une marche d'une heure environ sous un ciel couvert mais sans une goutte de pluie, nous sommes arrivés à la cabane, à peine humides de sueur.

Après avoir pris nos quartiers, nous avons profité du confort de cette belle cabane et partagé un verre de petite Arvine en attendant le souper. Après un excellent repas, nous avons pris connaissance des prévisions météo encourageantes pour le lendemain, puis tout le monde est allé se coucher de très bonne heure, car le réveil était prévu à 3h45.

Dimanche matin, le temps était conforme aux prévisions et la course s'annonçait donc sous les meilleurs auspices. Après un petit-déjeuner rapide, nous nous sommes mis en marche à 5h. Les deux cordées, sous la conduite de Marie et de Mathys, se sont alors engagées dans la traversée du glacier à la lueur des lampes frontales avant d'attaquer la montée du Hohlaubgrat

avec le lever du jour. De là, nous avons poursuivi sur l'arrêt est de l'Allalinhorn jusqu'au ressaut rocheux situé juste en-dessous du sommet. Vu l'affluence ce matin-là, il y avait une bonne heure d'attente au pied du rocher avant de pouvoir (enfin) escalader, crampons aux pieds, ces 30 m de rocher humide. Après cet exercice très ludique, nous avons marché 10 minutes sur le replat conduisant à la croix sommitale.

Comme la crête était balayée par de fortes bourrasques de foehn, nous avons pris la traditionnelle photo de groupe afin d'immortaliser notre exploit, puis sommes redescendus à l'abri du vent par la voie normale qu'on pourrait qualifier d'autoroute, vu le nombre de cordées que nous avons croisées. En début d'après-midi, après une marche de deux heures dans une neige ressemblant à du gros sel, nous étions de retour à la station d'arrivée du métro alpin où nous nous sommes rétablis avant d'emprunter les installations pour la redescente.

À la station intermédiaire de la télécabine, nous avons décidé de nous arrêter sur la belle terrasse ensoleillée pour partager un verre en l'honneur du premier 4000 gravi par Mihai dans les alpes. Arrivés à Saas-Fee, nous nous sommes séparés pour rejoindre la plaine, fatigués mais heureux d'avoir participé à une si belle course malgré les prévisions météo peu engageantes.

Merci à Mathys pour la parfaite organisation de la sortie et à Marie de l'avoir secondé avec compétence.

Daniël

Souvenirs partagés



Petit Bargy (2098m), 10.08.2014

C'est à 6H30, aux Morettes, que le petit groupe formé de Paola, Rita, Marie, Pierre, Jacques, Jean-Jacques, Christophe et Sylvette, embarque dans le bus du CAS, conduit par Sylvette en direction du Mont-Saxonnex (FR).

Après une heure trente de route, dont les derniers kilomètres sur une route étroite et sinueuse, nous arrivons au parking Le Bété (1160m), lieu de départ de notre course.

Une bonne grimpe et nous arrivons au charmant lac Bénit, où des campeurs ronflent encore.

Le beau chemin suivi jusque là, se transforme en parcours d'escalade, il faut faire attention aux chutes de pierres. Après quelques sueurs, nous arrivons au col de l'Encrenaz, là nous décidons de changer l'objectif de la course, ce sera le petit Bargy (2098m) et non le grand Bargy (2301m).

Arrivés au sommet, le vent qui souffle très fort, nous laisse quelques minutes pour faire les photos.

Nous redescendons juste en dessous du col pour pique-niquer, en compagnie d'une bonne vingtaine de bouquetins, qui nous narguent en sautant avec agilité de rocher en rocher. La vue sur le jet d'eau de Genève et la chaîne du Jura font partie de notre décor.

La descente ne fut pas facile pour certaines d'entre nous, mais avec l'aide de Sylvette et Christophe, nous sommes arrivés en bonne forme à la buvette du lac Bénit où Christophe nous offrit une bonne boisson fraîche et bien méritée à l'occasion de son anniversaire. Encore merci.

Il nous reste une bonne heure et demie à descendre sur un chemin pédestre agréable. Là, nous retrouvons notre bus.

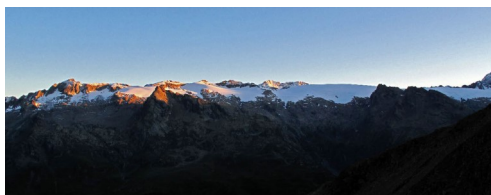
Très heureux d'avoir pu faire une magnifique course qui sortait des sentiers battus, tout le petit groupe repris le

chemin du retour sans bouchon et surtout sans pluie, ce qui n'était pas gagné d'avance durant cet été 2014.

Grand merci à Sylvette, notre cheffe de course, secondée par Christophe.

Marie-Antoinette

Bietschhornhütte, 16-17.08 2014



Je n'avais pas visité la vallée du Lötschental depuis de nombreuses années, et je n'étais jamais monté à la Bietschhornhütte, donc je ne pouvais pas résister à l'idée de traverser la Bietschjoch. Malheureusement, Pierrot avait découvert que la descente dans le Bietschtal n'était pas pratique, mais il a promis qu'il avait trouvé un «intéressant» chemin pour descendre à Goppenstein. Après une certaine confusion en raison d'un service de bus depuis Gampel qui ne part que toutes les 2 heures, nous nous sommes tous finalement rencontrés dans le train à Lausanne, et retrouvés à Blatten sans problèmes.

Après un café et des pâtisseries offertes par Elsbeth, nous sommes partis par un chemin escarpé vers notre objectif. Nous avons vu quelques animaux sombres dans le lointain que je pensais être des bouquetins, mais ce que nous avons vu étaient en fait que des «Bouquetins anglais» (c'est-à-dire des moutons noirs). Le temps était plus un temps d'octobre que d'août, mais nous sommes arrivés au refuge à 14.20 sans se mouiller.

Souvenirs partagés



Nous avons bien marché, car nous sommes montés 1020 mètres en 3h05, y compris un arrêt pour un pique-nique et diverses recherches de myrtilles. Plus tard, après s'être installés, Pierrot a suggéré que nous pourrions continuer sur une courte distance vers le Bietschjoch. Il a commencé à marcher à un très bon rythme. Il a perdu un client à 2700 mètres et une autre à 2900 et a dû abandonner l'idée d'atteindre le col à 3000 m car il restait 170 mètres à faire et nous devions être de retour pour le dîner.



Toutes les 22 places dans le petit refuge étaient occupées, et comme il y a une trappe dans le sol du dortoir, ceux qui sont derrière la charnière n'ont pas eu un accès facile à leurs couchettes. De plus, la fermeture de la trappe, tandis que descendant l'escalier presque vertical, n'était pas facile. Cependant, la gardienne, Annie, a fait un travail incroyable de s'occuper de tous ses clients sans aucune aide. Et nous avons très bien mangé.

En dehors de notre groupe, tout le monde avait l'intention de monter au Bietschhorn, donc nous avons tous été réveillés à 3 heures lorsque les grimpeurs se préparaient. Mais notre groupe a fait une grasse matinée jusqu'à 06h30, et nous avons été accueillis par un ciel clair et une température en dessous de zéro.

Nous avons quitté le refuge avec une vue magnifique sur la Balmhorn, Pe-

tersgrät, Tschingelhorn, le Breithorn et, bien sûr, le Bietschhorn. J'avais déjà regardé la carte et je me demandais comment nous allions traverser la série de couloirs coupés très fortement dans le côté de la vallée. La réponse fut de rester le plus haut possible. Le chemin, qui n'est pas marqué sur la carte Swiss Map 1:25'000, traverse une série de pentes très raides à flanc de coteau, descendant puis remontant à tour de rôle entre 50 et 100 mètres. Aucune escalade technique n'était nécessaire, mais un glissement aurait facilement pu être fatal. Ainsi, ce n'est pas une voie à suivre en cas de pluie.

Nous étions encore à 2200 mètres quand nous nous sommes arrêtés pour notre pique-nique, puis nous avons découvert que le chemin avait gardé la partie la plus spectaculaire pour la fin. Avec une assez longue corde nous aurions pu descendu en rappel, et c'était avec un certain soulagement, au moins pour moi, lorsque le café à Goppenstein a apparu devant nous, bientôt suivi par de grands verres de panaché.



Au nom d'Annie, Denis, Elsbeth et Oriane, je tiens à remercier Pierrot pour avoir organisé un excellent week-end.

David

Souvenirs partagés



Pigne d'Arolla - 16-17 août 2014

Mathys, Stéphanie, André, Magda, Laurent, Manu, Mihai

Depuis Arolla, nous montons motivés vers le Pas de Chèvre, mais bien avant nous sommes déjà accueillis par du grésil, pour vite nous faire oublier qu'on est au mois d'août... Au Pas, il reste quelques vestiges des anciennes échelles, remplacées quelques semaines en arrière, et vu leur état, nous sommes bien contents avec les nouvelles! Ensuite nous traversons le glacier de Cheilon, avec un magnifique torrent qui sculpte son chemin dans la glace, pour atteindre la cabane des Dix. Arrivés à la cabane, grande déception... trop tard, ils ne font plus les rösti! Mais nous sommes consolés par la bonne ambiance et leur sélection impressionnante de bières.

Le matin, nous descendons au glacier, et une fois encordés, nous partons direction Glacier de Tsena Refien. Il y a des bruits de cassure dans la glace, surtout quand on met notre poids dessus, et cela fait penser à des crevasses en train de s'ouvrir sous les pieds. Parfois on entend le bruit de cassure se propager plusieurs dizaines de mètres, c'est impressionnant! Mais Mathys nous rassure, c'est normal, la glace travaille tout le temps, il n'y a pas de danger.

Montés au col de Tsjiore Nouve, nous trouvons une ambiance hivernale, avec tout ce qu'il faut: de la neige soufflée, du vent, du bruit quand on marche sur la neige, des énormes dents de glace etc. La météo est superbe, avec ciel bleu et une bonne visibilité sur les montagnes autour.

Au Pigne, il y a d'autres groupes, mais avec le vent glacial, nous restons vite les seuls, et après quelques photos nous aussi poursuivons notre chemin. Nous descendons sur la pente ensoleillée vers la cabane des Vignettes, sur une neige qui commence à coller

aux crampons, et ensuite un peu de rocher, pour enfin atteindre le but de cette sortie: des délicieux rösti!



Des Vignettes, descente facile sur Arolla par le Glacier de Pièce, et la boucle est bouclée. Merci Mathys pour cette course peu difficile, mais très variée et avec beaucoup de superbes choses à voir!

Mihai

Zermatt – Flühalp, 20 et 21 août 2014

Qui l'aurait cru: 2 jours et un beau temps exceptionnel pour cet été.

Le rendez-vous était donné pour 6h47 à la gare de Nyon. Mais plusieurs participants ont préféré rejoindre le départ de la ballade - Zermatt - un jour avant pour profiter pleinement du dépaysement.

C'est ainsi qu'Albert et Roland ont encore été déguster, après le repas du soir, le café de la sorcière tandis que Rosy s'est montrée moins aventureuse avec un cocktail aux fruits.

Tout le groupe s'est retrouvé le jeudi matin vers 10h à la gare de Zermatt et Odile ayant insisté pour prendre un café avant le départ, prétextant un levé matinal, c'est finalement vers 11h15 que le groupe se met en route.

Souvenirs partagés



Après une visite "by day" de Zermatt, nous attaquons les premières pentes et le groupe devient un peu plus silencieux. C'est au-dessus de Riffelalp que nous faisons la pause de midi pour le pic-nic, face au Cervin qui se montre sur un fond de ciel bleu immaculé. Puis nous poursuivons jusqu'à Grünsee où nous prenons le café accompagné par un excellent cake que Madeleine a préparé pour son anniversaire. Enfin pour la dernière étape de la journée, nous gravissons la moraine du glacier de Findeln et nous voilà arrivés au but de cette journée, la cabane de Flühalp. Une fois encore face au Cervin et avec une vue sur plusieurs 4000, nous attendons le repas du soir.

Le lendemain, en partant, nous constatons que la température est plus que fraîche. Et c'est en nous dépassant dans notre montée vers l'Unterthorn, que le conducteur du Pinzgauer qui montait sur la piste de ski, nous lance « In der Stadt stinkts au » ce qui a fait réagir plus d'un.

Arrivés au sommet et après une brève pause, trop brève pour ceux qui ont fait quelques escapades pour admirer des edelweiss, nous entamons la descente par le Ritzengrat, avec Zermatt à nos pieds.

Nous goûtons notre deuxième pic-nic au-dessus de Tuftern, toujours par un temps merveilleux et un beau panorama, avec quelques petit nuages du côté du Gabelhorn et du Zinalrothorn, ceci avant de redescendre sur Zermatt et de rentrer chez nous, très contents d'avoir pu profiter de deux merveilleuses journées dans un cadre enchanteur.

Avant de nous séparer, Adrian, notre hôte allemand de 2 jours, qui nous avait rejoint pour cette excursion (il nous a repéré via notre site internet) et qui a fortement diminué la moyenne d'âge du groupe, nous raconte qu'il va encore monter le même soir à la Täschhütte pour gravir l'Alphubel le lendemain.



*Adrian, André, Antoinette, Albert, Cathy,
Madeleine, Melody, Odile, Rosy,
Werner et Roland*

Combin de Corbassière 30-31 août

Comme la météo l'avait prévu, nous sommes arrivés et repartis dans le brouillard... Nous avons heureusement pu profiter d'une « petite » fenêtre ensoleillée: du départ de la cabane Brunet samedi au retour à la cabane FXB-Panossière le dimanche, pas un nuage n'a fait d'ombre à notre plaisir! Retour sur une sortie réussie sur toute la ligne.

Dès le départ, Frank nous a chouchoutés, en nous offrant le luxe d'une grasse mat' (départ de Prangins vers 8h30)! A destination, pas de stress, un bon café à Brunet avant d'attaquer la courte marche jusqu'à Panossière. Le parcours nous donne l'opportunité de découvrir l'impressionnante passerelle de 200m inaugurée en 2014 pour sécuriser le sentier d'accès en évitant le passage sur le glacier.

À notre arrivée à la cabane de Panossière, Frank ne perd pas de temps: l'œil aux aguets, il repère immédiatement une arête toute proche. En effet, il est très tôt et nous repartons donc (sans Mathys) à l'assaut de ce petit

GARAGE DE LA TOUR



**DEPUIS 30 ANS
À VOS CÔTÉS**



RENAULT

BUS DE LOCATION

pour vos transports ou vos excursions



13 m³ déménagements



9 et 14 personnes

1270 TRELEX/Nyon - Tél. 022 369 28 28 - www.garagedelatour.ch



**Chabloz, Chiovini
et Associés Sàrl**

1183 Bursins
021 824 15 47
info@pikbois.ch

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

Isolant éco-responsable



Souvenirs partagés



exercice supplémentaire présenté comme « sans problème » par le gardien...

Peut-être un peu précipitamment! Bien que sans réelle difficulté technique, le terrain est très délité et nous n'y progressons pas aussi vite que prévu. On se fait quand même bien plaisir et rentrons satisfaits à la cabane pour le repas. Nous y retrouvons Mathys, qui a bien profité de la terrasse, et Denis et Christelle, arrivés plus tard pour raisons professionnelles.

Le dimanche, bonne dynamique dès le matin, puisque nous partons à 5h, sans retard sur l'horaire prévu! La nuit est claire et étoilée, l'espoir est permis que la météo pessimiste nous laisse juste le temps de faire notre course. Au final, les nuages et le brouillard nous aurons tourné autour toute la journée sans jamais nous atteindre avant notre retour à Panossière !

Nous avons donc pu profiter du Grand Combin dans toute sa splendeur! La description de la course dans le bulletin n'aurait pas pu être plus juste: 2 courts passages en pierriers furent les seules difficultés d'une course magnifique, très peu technique, mais relativement longue. C'est en effet après environ 11h de marche effective que nous nous sommes retrouvés à Brunet, à nouveau dans le brouillard, pour le trajet de retour!

Un grand merci à Mathys, Denis et surtout Frank pour leur encadrement.

Marcel

Participants : Frank, Denis, Mathys, Christelle, Laurent, Alice et Marcel

Tour du Wildhorn, 11-14 septembre 2014

Participants: Véronique Borel, Rita Brunner, Hélène Jeanjean, Philip Keller, Jacques Laffitte, Mathys Lehmann, Antoinette Neuenschwander, Gabriela Wehrle

Remarque : Les rapports qui suivent sont les fruits d'un jeu de rédaction en groupe. Les lecteurs sont priés de se munir d'un peu de patience et beaucoup d'imagination !

Jour 1 : Derborence à la cabane Prarochet par le Poteu des Étales

La journée commence avec le chef de course qui rate sa correspondance. Il aurait voulu déployer ses ailes pour rattraper le train, mais du gypaète barbu il n'avait que la barbe. In extremis à Lausanne, nous récupérons le chef de course.

Depuis Sion, un chauffeur de bus expérimenté nous amène sur un trajet impressionnant. Sortie des tunnels, la vue sur le Mont Gond d'Antoinette se dévoile.

Les échelles et les cordes nous ont assurés l'ascension de Derborence au Poteu des Étales, en traversant des paysages variés. Là, dans le passage le plus raide, on rencontre une course d'école de petits Valaisans et Valaisannes – en baskets! Comme nous étions une équipe sympathique de randonneurs expérimentés, au top de leur forme, nous avons su éviter les cailloux envoyés par les petits voyous, et poursuivre notre chemin vers les Liapèy lunaires de Miex.

Mais avant, nous nous sommes arrêtés sur une belle terrasse de midi, avec vue sous les glaciers menaçants des Diablerets, et nous nous sommes réjouis des prévisions météo pour les quatre jours, annoncées excellentes par nos quatre chefs de course. De la vue, de la grande vue, de la belle vue partout!

Souvenirs partagés



Après une grimpette parmi les edelweiss, un vent rafraîchissant nous accueille à la cabane Prarochet. Et nous n'avons pas su placer le poisson rouge dans ce récit !

Jour 2: Cabane Prarochet à cabane des Audannes par le col du Sanetsch et le col des Audannes

Le lendemain, avec un magnifique ciel étoilé, nous partîmes les pieds froids, mais le cœur chaud, en admirant au passage les paysages minéraux, avant de nous arrêter pour un moment « chronique-santé ». Notre départ sur les lapiaz vers les échelles est dix minutes avant l'heure! Le poisson rouge poursuit Rita. Notre grande interrogation reste: Grand Combin ou Mont Blanc ?

Un magnifique lever de soleil entre deux nuages nous accompagne de col en col, en passant par les Grand'Gouilles, jusqu'aux cordes fixes branlantes. Une grimpette raide, toujours sous le regard de la lune et le chant des avions militaires. On a bien pratiqué la technique de marche, avec vue sur les lacs en forme de cœur et bol de soupe de cabane.

C'est le Wildhorn dont nous faisons le tour: il nous apparaît très, très « wild ». Une dizaine de bouquetins étaient immobiles devant cette montagne. Depuis Sanetsch, cette impression de « wilditude » se confirme. Un coup de pinot noir aux Audannes va remettre les choses en place! Malgré les prévisions excellentes de Météo Suisse, la bise forcit, et le froid nous oblige à sortir nos habits d'hiver, pour foncer vers l'apéro.

Arrivés à la cabane des Audannes sous la pluie / neige, nous nous installons dans notre dortoir en rond et partons à la recherche d'une bouillotte.

Jour 3 : Cabane des Audannes à la cabane du Wildhorn par le Schnidejoch, plus balade au Iffighorn

Notre super équipe, en plus d'être au top de sa forme, est très disciplinée,

et nous faisons un troisième départ avant l'heure, dans la direction col des Eaux Froides – si froid qu'on rêve déjà du chocolat ! Sur le col, une heure après le sifflet de départ de Jacques, on admire la cabane à côté du lac turquoise. On est heureux d'être tous réunis, car demain le groupe se séparera déjà.



C'est une première pour Rita de marcher toute une matinée sur les lapiaz. Avec les grands discours de Jacques sur la politique française, on n'arrête pas de s'habiller et déshabiller. Enfin on côtoie d'autres randonneurs.

Un rapport de course ludique se doit d'évoquer le cri de la marmotte entre le Lac Tseuzier et le Iffigensee. Par ailleurs, les moutons, comme le poisson rouge, nous accompagnent fidèlement, et, après avoir passé par le Schnidejoch, une pause syndicale s'impose. Alors, ayant passé le Lac Ténéhé et les glaciers du Wildhorn, nous nous arrêtons pour un premier apéro et pour bronzer les mollets.

Après les röstis et le café sur la terrasse de la cabane, notre chef nous propose de monter à l'Iffighorn, pour admirer de nouveau le sommet du Wildhorn. L'ascension de cette colline justifiera le « déodorant du quatrième jour ». Nous revenons à notre cabane bondée au-delà du Röstigraben, où nous espérons tous de ne pas retrouver la ronfleuse de la nuit passé, et où Rita rêve d'une douche chaude.

Souvenirs partagés



Jour 4, version A : Cabane du Wildhorn au col de Sanetsch, par la Geltenhütte et l'Arpelistock

Après une nuit dans le brouillard et un petit déjeuner copieux, nous partîmes non pas avant l'heure, mais à l'heure avancée. Nous quittons le milieu minéral pour le monde végétal, avec une vue plongeante sur le Gäletebach et le Lauenensee, jusqu'à la Geltenhütte, en travaux. Nous décidâmes de nous ravitailler sur un petit surplomb bien ensoleillé, avec vue sur le Rottal. Puis la triste séparation de la moitié du groupe, qui descendait sur le Lauenensee.

Motivés à bloc, nous entamons l'ascension de l'Arpelistock à une allure soutenue, pour ne pas se faire rattraper par les petits jeunes qui ont fini par nous précéder au sommet. Heureusement, le déodorant du quatrième jour a fait son effet évacuateur sur le nuage qui s'était accroché au sommet.

La descente scabreuse nous a invités à une petite sieste dans le silence, bercés par le vent. Au-dessus de nos têtes planaient deux aigles royaux. La boucle étant bouclée, nous dévalâmes l'arrête pour catcher le big bus jaune. Après l'apéro dans le train, nous finalisons ce rapport de course. The End !

Jour 4, version B : Cabane du Wildhorn au Lauenensee, par la Geltenhütte

La séparation du groupe en 2 fois 4 s'est faite dimanche devant le magnifique panorama du cirque de montagnes dont l'Arpelistock agrémenté de cascades, après la visite de la Geltenhütte presque terminée et qui donne envie d'y aller (future meilleure cabane?) et le traditionnel pique-nique. Ledit groupe de huit se scinda donc, quatre descendirent vers Lauenensee et quatre se lancèrent vers l'Arpelistock et le col de Sanetsch, profitant d'une météo au top pour un retour tardif à la maison.

Après l'environnement minéral des trois jours précédents, la rando des descendeurs s'est poursuivie dans les paysages verdoyants du Lauenensee, derrière la cheffe de course puis un troupeau de vaches se rendant sur un nouveau pâturage, bloquant de surcroît notre bus bondé se rendant à la bahnhof de Gstaad. La matinée avait été agrémentée notamment par la rencontre avec un troupeau de yacks et ne nécessita pas l'utilisation de la corde que Mathys nous a montrée. Aura-t-elle par ailleurs servi lors de la suite de la rando ? Bref, une rando dont nous garderons le meilleur souvenir !



Christophe Domenig
Conseiller entreprise
Téléphone 022 775 05 52

Votre partenaire pour atteindre les sommets !

La Mobilière

Assurances & prévoyance

Agence de Versoix, Denis Hostettler

Rue des Moulins 25, 1290 Versoix

Téléphone 022 775 05 50

geneve@mobi.ch, www.mobigeneve.ch

Souvenirs partagés



Une semaine dans les Dolomites – Cortina d'Ampezzo – 14 au 20 septembre 2014

Pour éviter un long voyage en bus, comme initialement prévu, le GO a préféré d'autres alternatives tant pour l'aller que pour le retour. C'est ainsi que le rendez-vous était donné pour 10h45 à l'aéroport de Genève. C'était aussi le moment pour quatre d'entre nous de faire connaissance avec notre guide dont tous les jeudistes parlent, Willy Aegerter.

Après un magnifique vol au-dessus de la Suisse - La côte nord du Léman, La Gruyère, puis le lac de Thoune, le lac Majeur, le lac de Côme et le lac de Garde – nous atteignons Venise où nous prenons possession de nos véhicules pour rejoindre Cortina d'Ampezzo où nous logerons durant tout le séjour.

La première excursion a lieu dans la région du Tofana et notre randonnée nous amène du Refugio Dibona au pied de la Cima Falzarego où nous faisons notre pause de midi et que nous contournons pour descendre au col du même nom avant de retourner à notre point de départ par le pied de cette chaîne. Ce chemin historique, c'est aussi une visite des fortifications érigées dans cette région par les Italiens face aux Autrichiens durant la première guerre mondiale dont on a rappelé cette année le début il y a 100 ans.



Le deuxième jour fût consacré au tour des Tre Cime Di Lavaredo - Drei Zinnen.

Ce fut surtout le Kaiserschmarrn qui alimenta les discussions de la journée. Tous ceux qui ont voulu y goûter au refuge Locatelli ont eu les yeux plus gros que le ventre, même en ne prenant qu'une portion pour deux.

Mercredi le départ de la marche fut le Passo di Giau. Un jour de brouillard qui nous réserva une brève pluie lors du repas de midi, mais nous avions été prévoyants et nous étions déjà abrité au refuge Croda da Lago pour un bon minestrone avant de retourner vers la voiture que nous avions déposé sur la route du Passo di Giau.



Jeudi nous retournons de l'autre côté de la vallée et c'est un aller-retour du Passo Tre Croci au Lago di Sorapis avec le soleil juste pour notre repas de midi. Ceci nous a permis d'admirer sa magnifique couleur grise-turquoise avant de prendre le chemin du retour. Ce fut pour quelques-uns l'occasion de découvrir ce que peut être une via ferrata, dont l'origine serait l'accès aux fortifications de la guerre de 14-18. Ce jour fut aussi celui d'une grande frayeur pour Sandra qui a pu éviter de justesse une pierre tombée de la falaise que nous longions.

Et vendredi matin, dernier jour de randonnée, en grim pant vers les Cinque Torri, le temps nous permet de décou-



virer le panorama de l'itinéraire du 1^{er} jour. En arrivant au refuge de Nuvo-lau, nous pouvons encore admirer quelques cimes aux alentours, mais lors du départ tout était déjà à nouveau couvert.

Une belle semaine de randonnées s'achève ainsi après la rentrée à l'hôtel, malheureusement avec trop de brouillard et quelques petites pluies ce qui n'a pas gâché la bonne humeur des participants.

Puis le lendemain, il a fallu songer au retour: En voiture jusqu'à l'aéroport Marco Polo de Venise, et en bus jusqu'à la gare de Venise Mestre. Nous remercions alors Willy pour la parfaite organisation des randonnées. Et pour terminer, le GO a organisé un repas apprécié de tous afin que le groupe, rassasié, supporte le voyage de retour en train.

Arlette, Cathy, Guy, Janine, Madeleine, Roger, Rosy, Sandra, Werner, Willy et Roland.

Escalade « Cacao girls » du 14 septembre 2014

A l'invitation de Frank et Nathalie, j'ai pris le train pour Châtelard-frontière depuis mon camp de base de Salvan (VS). Allez! une grande voie par ce beau dimanche ensoleillé, cela ne se refuse pas.

Au menu «cacao girls», belle voie de gneiss de 12 longueurs, 5C obligatoire, je me suis dit avec Frank, j'ose y aller. Nathalie me précède sur la rose et je termine avec la bleue. 9 belles longueurs homogènes, escaladées au pas de charge. Sur le topo L10, c'est du 6A+ et j'appréhende d'avance ce pas. Notre leader passe comme une fleur ..ou presque, Nathalie, presque à l'aise et moi à la peine, ai peut être vu trop gros, mais il faut passer quand même.....rebelote à L12, où, bien fatigué, j'use et abuse de sangle de pied et dégainé pour enfin

passer.....je suis cuit.

Mince, j'aurais pu donner mon sac à Nathalie qui me l'a réclamé pendant 12 longueurs... mais quel bonheur d'arriver au sommet surplombant le poste de douane franco-suisse. Peu de monde sur cette magnifique voie, seules devant nous une doublette d'outre-Sarine nous a fait la trace. La descente (2 possibilités), 3 rappels à crocher sa corde dans les arbres ou une descente à pied où des cordes fixes à certains endroits n'auraient pas été de trop.

Une demi heure après, nous voilà devant une bonne boisson rafraîchissante avec un dernier bain de soleil. En attendant pour moi, le train retour pour rentrer à la base, alors que Nathalie et Frank doivent avaler la Forclaz, puis les bouchons habituels du dimanche soir.

Merci à vous 2 pour cette belle journée.

Christian Spahní



Souvenirs partagés



Divers courses, par C. Spahni

Avec cet été pourri, mon programme a été comme d'autres chefs de courses, un peu chamboulé. Le **Dôme**, remplacé par la **Haute Cime** à la journée. Le mont **Blanc de Cheillon**, en échec 2 fois à cause des conditions « hivernales », La **Ruinette**, idem pour la météo, puis le samedi d'escalade à Orny pareil.

A l'initiative de membres de la Dôle qui voulaient faire de la montagne et avec l'appui de 2 fenêtres météo favorables, nous sommes partis à 3 pour la cabane Panossière et sa nouvelle passerelle, pour gravir le **Tournelon Blanc** (3700m), course essentiellement neigeuse que j'ai eu le plaisir de faire avec Joël Musy et son fils Quentin (qui sortait d'un camp OJ et qui était très affûté). Un sommet, côté PD, mais par sa pente neigeuse, si elle est en glace peut devenir plus ardue. De bons moments de montagne passés avec la famille Musy au pied du Grand Combin.



Quand j'ai dû annuler la cabane depuis Arolla le samedi, car il pleuvait des cordes, le gardien ne m'a pas fait payer les nuitées et demi-pension que j'avais réservé si je lui promettais d'y revenir bientôt. Ce qui fût fait à la seconde fenêtre météo. Odile, Olivier, Etienne, le beau et athlétique Steve (un membre de la Riviera) et moi-même, sommes partis pour la cabane

de Dix avec le nouveau passage du Pas de Chèvres, des échelles confort, une réussite. Arrivés à la cabane, après discussions avec le gardien et les guides présents, nous renonçons à aller au **Blanc de Cheillon**, personne ne s'était encore aventuré au sommet. (qui conserve des conditions trop hivernales). Le plan B, c'était la traversée sur la cabane des Vignettes avec **le Pigne d'Arolla**, la Serpentine en prime. De magnifiques conditions, pas de crevasses, ou presque...une redescente sur la cabane et sur le glacier de Pièce, encordés et crampons aux pieds jusque vers 2500 m. Une escalade plaisir avec Odile à Météo rire au-dessus de Salvan et voici le programme « estival » bouclé, en attendant de meilleures conditions.



Merci aux membres qui ont su trouver du temps à m'accompagner en fin de semaine.

Christian



Il y a comme un problème dans mon quartier...

- Les mauvaises langues racontent que le pâtissier s'est fait une religieuse en un éclair.
- Que le poissonnier fait le maquereau avec une morue.
- Que le volailler court toujours après les poules, mais qu'il y laisse des plumes. Le charcutier n'est pas mieux loti, il a épousé un boudin, quel andouille !... quant au boucher, il s'est mordu la langue en taillant une bavette.
- On raconte aussi que le croque-mort a enterré sa vie de garçon en buvant une... bière, pendant que le cafetier servait des demis à un mousse, et que le menuisier a attrapé la gueule de bois en abusant du buffet.
- A force de chanter, le vétérinaire a eu un chat dans la gorge, ce qui lui a occasionné une fièvre de cheval.
- Quant au viticulteur, qui prend de la bouteille, il a demandé qu'on lui lâche un peu la grappe.
- L'horloger n'est pas resté longtemps, car il a perdu la grande aiguille et depuis, il n'a plus une minute à lui.

Cela ne s'arrange pas chez les autres commerçants !...

- Le boulanger, qui s'était fait rouler dans la farine, est maintenant dans le pétrin.
- L'électricien a été déclaré positif alors qu'il était neutre.
- Le plombier a pris la fuite en fumant un joint avec le couturier qui a choisi de monter un col plutôt que de traverser la Manche. Le cordonnier, qui les accompagnait, s'est fendu le cuir chevelu sur une route en lacets.
- Partis en vacances ensemble, le bijoutier a lâché une perle dans une rivière de diamants et le pharmacien s'est « emmerdé » au lac « Satif ». Ils n'avaient pas digéré la sauce tartare du cuisinier faite top tôt, le matin.
- Le seul qui va bien, c'est le bûcheron, en permanence au bouleau, se trouve sous le charme en écoutant Dutronc !
- En conclusion, il faut être un facteur légèrement timbré pour prendre cette histoire au pied de la lettre. En fait, il n'y a que le coiffeur, qui se barbe, à force de couper les cheveux en quatre ! 😊😊😊😊

Jean Brésille

Remise des textes pour le prochain bulletin No 6/2014 17.11.2014

Merci de respecter ce délai car nous ne pourrions sinon pas les inclure dans le prochain bulletin. Merci d'envoyer vos textes en fichiers joints, les éventuelles photos (en haute qualité) également en fichiers joints séparés des textes, à l'adresse email: bulletin@cas-la-dole.ch