

# BULLETIN

## No 3/2017

Club Alpin Suisse  
section La Dôle



Cours d'initiation à l'alpinisme, Sanetsch, juin 2017



# SECTION LA DÔLE

du ski de rando

de l'alpinisme




de la grimpe....



et du voyage...



Florian Strauss guide de montagne [strauss@aventuresalpines.ch](mailto:strauss@aventuresalpines.ch) 079 647 87 70



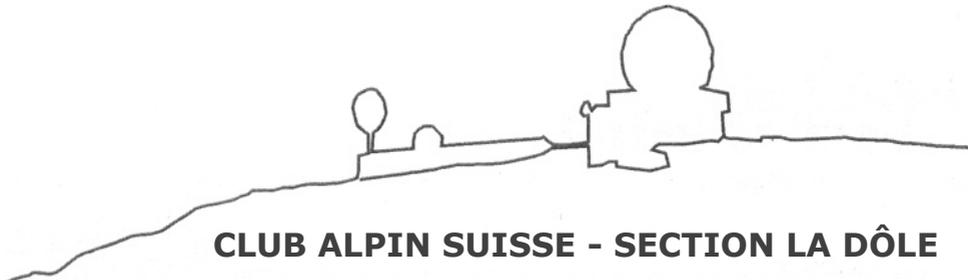
**Votre partenaire pour atteindre les sommets!**

**Christophe Domenig**, Spécialiste d'entreprise  
T 022 775 05 52, [christophe.domenig@mobilier.ch](mailto:christophe.domenig@mobilier.ch)

**Agence Versoix**  
Denis Hostettler  
Rue des Moulins 25  
1290 Versoix  
T 022 775 05 50  
[geneve@mobilier.ch](mailto:geneve@mobilier.ch)  
[mobilier.ch/geneve](http://mobilier.ch/geneve)

**la Mobilière**

000064



## CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

### Editorial

#### Le bon équilibre.

Avec le temps qui passe et les années qui s'accumulent il faut constater que notre société change.

Le challenge c'est de trouver le bon équilibre entre Club familial et Société de service :

Notre section – encore bien petite dans un passé pas très éloigné – était alors une grande famille ou la plupart des membres se connaissaient. De fait il fallait alors être parrainé pour y devenir membre (procédure abolie depuis plus de 20 ans). Pour beaucoup cela faisait partie de leurs quotidien que de se retrouver lors des séances mensuelles, lors des stamms et lors des courses ou autres manifestations de la section. Et la plupart était généralement prêt pour donner un coup de main lorsque requis : organiser une AG, une corvée de cabane ou pourvoir un poste au comité ou en commission.

Pour certains aujourd'hui on entre à la section comme on s'inscrit au fitness ... et on verra ! En 2016 la section a enregistré 107 entrées et 51 sorties de membre. La section frôle les 1'000 membres et pourtant beaucoup moins participent aux séances – plus que 6 par années - ou aux corvées. Les durées de mandat au comité ou en commission se sont fortement réduites, et pourtant il est toujours plus difficile de repourvoir les postes. Oui les courses connaissent une bonne

#### Bulletin CAS, Section La Dôle

Aout 2017

No 3, Année 71

Parution 5 fois par année

Editeurs: Jac Fluckiger, Mihai Martalogo

Email: bulletin@cas-la-dole.ch

#### Club Alpin Suisse, Section La Dôle

Adresse: CAS Section La Dôle, 1260 Nyon

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	3-4
Comité et commissions	5
Convocation Assemblée	6
Communications	7
Rapports Assemblée	9-16
Les courses: Section	19-24
Jeunesse	25
Jeudistes	27-28
Souvenirs partagés	31-36
Flore des alpes	37
Délaï remise des textes	38



participation mais la section doit limiter son offre en raison de l'insuffisance de chefs de courses.

Il s'agit dès lors de trouver un équilibre minimum pour assurer le bon fonctionnement de la section.

C'est aussi de trouver le bon équilibre entre communications face à face et virtuelles :

Il est certain que les technologies d'aujourd'hui favorisent une communication efficace entre les membres mais une rencontre de tous les participants autour du chef de course lors des stamms est un gage de bonne compréhension, donc de sécurité, et est en même temps une préparation mentale utile et toujours sympathique à la course projetée. Est-ce que se réjouir avec ses camarades de course à l'exploit en vue ne mérite plus le temps de s'asseoir ensemble ?

... et le bon équilibre entre course en montagne et performance sportive :

Bien sûr aujourd'hui beaucoup sont multisports. Et la section tend à répondre à ces besoins qui évoluent, introduisant des disciplines sportives qui s'éloignent des buts fondamentaux du CAS.

Gardons toutefois à l'esprit de rester un peu focalisé sur les buts du Club Alpin Suisse qui sont de développer l'alpinisme et de faciliter l'accès de la montagne, afin de la faire mieux connaître et de contribuer à la sauvegarde de ses beautés naturelles.

ALORS ?

Même devenus nombreux et avec une vie de société qui a changé, nous - membres CAS La Dôle – devrions pouvoir tous ensemble faire en sorte de garder le bon équilibre entre nos modes de vie modernes et un peu de l'ambiance familiale ancestrale de la section.

*Albert, le doyen de votre comité*

# Comité et commissions



## **Président:**

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

## **Vice-président:**

Rocco Rondi, 078 850 31 41  
Rte de Divonne 13, 1260 Nyon  
vice\_president@cas-la-dole.ch

## **Secrétaire:**

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

## **Caissière:**

Sibylle Dürst, 079 826 51 41  
Ch. Des Fiérays 6, 1264 St-Cergue  
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 des courses:**

Nils Gindrat, 079 527 29 29  
Vers Saint-Amé 26, 1890 Saint-Maurice  
courses@cas-la-dole.ch

## **Commission du bulletin:**

Jac Fluckiger, 079 621 15 45  
Rte de Divonne 13, 1260 Nyon  
bulletin@cas-la-dole.ch

## **Commission de l'environnement:**

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

## **ALPFAM:**

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

## **Les Jeudistes:**

Albert Rusterholz, 022 367 16 04  
Au Village 9, 1277 Borex  
jeudistes@cas-la-dole.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 - 079 679 34 00  
Ch. de Fleuri 8, 1268 Begnins  
cabane\_rochefort@cas-la-dole.ch

## **Réservations Rochefort:**

079 660 89 35  
reservations\_rochefort@cas-la-dole.ch

## **Responsable Arpitettaz:**

Bernard Jeangros, 079 175 81 52  
Chemin des Morettes 16  
1197 Prangins, cabane@arpitettaz.ch

## **Responsable du local:**

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

## **Responsable bus:**

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

## **Colonne de secours:**

Stéphane Chiovini, 079 697 56 64  
La Grande Vigne 2, Cp 6, 1183 Bursins  
stephane@pikbois.ch

## **Guides de la Section**

### **Guillaume Rubin**

022 368 03 73 - 079 373 68 33  
La Combette 12, 1660 Château d'Oex  
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**

079 647 87 70  
Ch. des Planchettes 9, 1731 Ependes  
strauss@aventuresalpines.ch

### **Guillaume Guinault**

079 596 87 18  
Chemin de la Croisette 9, 1880 Bex  
guillaume@guides-passemontagne.ch

### **Simon Walbaum**

079 726 85 21  
6 chemin du Moulin, 1167 Lussy sur Morges  
simon.walbaum@bluewin.ch

# Convocation assemblée

## Samedi 30 septembre 2017 à Rochefort

Corvée de bois et nettoyage dès 8h30  
A midi, soupe de légumes offerte et pic-nic tiré du sac

Le soir, dès 18h, assemblée de la section  
Suivi du repas

Apéritif

\* \* \* \*

Entrée

\* \* \* \*

Jambon

Gratin Dauphinois

\* \* \* \*

Dessert

\* \* \* \*

Café ou thé

Prix du repas adulte CHF 25.00 enfant CHF 15.00

### Inscription obligatoire

[cabane\\_rochefort@cas-la-dole.ch](mailto:cabane_rochefort@cas-la-dole.ch) ou [pmischler@bluewin.ch](mailto:pmischler@bluewin.ch)

ou, dès le 20 septembre : 021/825.17.03

**Dernier délai 27 septembre 2017**

**Attention,  
convocation oubliée  
dans la version papier du bulletin!**



# **Assemblée ordinaire**

Samedi 30 septembre 2017 à 18h00

**Cabane de Rochefort (St-Cergue)**

## **Ordre du jour :**

1. Communications du comité
2. Présentation des nouveaux membres
3. Propositions individuelles et diverses.

L'assemblée sera suivie d'un repas (sur inscription)

**Venez nombreux !**



## Sofya Yokoyama championne suisse de bloc

**Sofya, membre junior de notre section, a été sacrée championne suisse de bloc.**



Photo Sigfredo Haro

ESCALADE - Sacrée championne de Suisse de bloc, la Rolloise de 18 ans a tout l'avenir devant elle. Un avenir qui pourrait l'amener aux JO de Tokyo en 2020. Sofya Yokoyama gravit les échelons quatre à quatre. Bien qu'en dernière année juniors, elle a été sacrée, le 13 mai à Pratteln, championne de Suisse Elites de bloc, une des trois disciplines de l'escalade de compétition.

[Extrait de l'article de Arnaud David, journal La Côte du 11 juillet 2017]

[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**



## Rapport annuel – de la commission du local 2016

Bonsoir à tous,

Chers membres, ce soir j'aimerais vous parler et présenter notre local et surtout nos gardiennes et gardiens qui sont toujours là les jeudis dès 19h00 pour le Stamm. C'est des membres comme vous tous, ils sont bénévoles, ils prennent de leur temps pour que vous puissiez vous retrouver avec les chefs de courses, pour le briefing, planifier et mettre en place vos sorties qui sont prévues dans le programme de notre Club. Ils-elles sont aussi là pour vous assister, renseigner et vous servir des boissons avec ou sans alcool.

C'est aussi le jour où vous pouvez louer, emprunter et ramener le matériel utile en montagne.

Notre local se situe à Nyon, Rue de la Colombière n°14, il est aussi possible d'y accéder par la ruelle des Moulins n°13, où il y a un bouton de sonnette « **CAS La Dôle** », pour se faire ouvrir la porte par le gardien ou une personne présente à l'intérieur.

Toutes nos séances de comité, des différentes commissions et des activités de notre section s'y déroulent. Ce local est aussi celui de la jeunesse, ils y ont une cave pour entreposer leur matériel de montagne.

On y dispose d'une bibliothèque, malheureusement pas utilisée à sa juste valeur. Je vous invite à jeter un coup d'œil lors de votre prochain passage, pour emprunter des cartes topographiques, des guides et des livres sur notre terrain de jeu favori « la montagne ».

**( si parmi vous, il y a une personne qui est passionnée de livres, merci de me le faire savoir, car je cherche de l'aide pour dynamiser notre bibliothèque)**



Notre local est partiellement sous-loué par diverses sociétés :

- du lundi au vendredi, de 8h à 18h30, à une association qui aide les apprentis en difficulté
- tous les mardis soirs de 19h à 22h30 et de temps en temps le vendredi après-midi au Scrabble Club de La Côte.
- aussi parfois à d'autres associations locales pour leurs séances

Pour le planning d'occupation, merci de vous référer à notre site Internet et à l'affichage sur place.

**Assez parlé, maintenant j'aimerais inviter les gardiennes et les gardiens vers moi, que vous puissiez les connaître en personne.**

**4 d'entre eux sont en Espagne avec les jeudistes, Odile Christinet, Madeleine Serex et Liba Kubias. Absente ce soir Jillian Bircher.**

**N'oubliez pas que notre local peut être loué pour les anniversaires , fête de famille ou d'autres manifestations pendant les weekend ou les soirées libres en semaine, pour un prix modique de CHF. 60.-**

**Un Grand merci à nos gardiennes et gardiens pour leur dévouement.**

Doris Genoud ( [local@cas-la-dole.ch](mailto:local@cas-la-dole.ch) )

(ci-joint la liste « Commission Local pour 2017 »)



## Commission du local pour l'année 2017

Contact par e-mail [local@cas-la-dole.ch](mailto:local@cas-la-dole.ch)

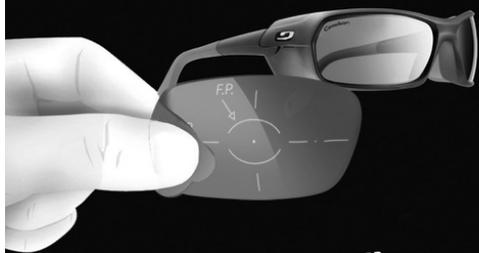
<b>Responsable (B)</b>	<b>Doris Genoud</b> 078 788 85 72 Rue de Fosseau 12C, 1955 Chamoson	<a href="mailto:local@cas-la-dole.ch">local@cas-la-dole.ch</a>
Gardien	<b>Madeleine Serex</b> 022 361 20 74	<a href="mailto:mserex@bluewin.ch">mserex@bluewin.ch</a>
Gestion fiches (B)	Colombière 24, 1260 Nyon 079 243 62 50	
Gardien	<b>Sylvette Pezet</b> 022 369 12 15	<a href="mailto:spezet@bluewin.ch">spezet@bluewin.ch</a>
Comptabilité (B)	Ch. du Jura 5a, 1270 Trélex 079 648 57 28	
Gardien	<b>Liba Kubias</b> 022 362 67 76	<a href="mailto:lkubias@bluewin.ch">lkubias@bluewin.ch</a>
	Chemin Prélaz 46A, 1260 Nyon 079 613 80 17	
Gardien	<b>Odile Christinet</b> 022 367 25 97 <a href="mailto:famille.christinet@bluewin.ch">famille.christinet@bluewin.ch</a>	
	Rue des Fontaines, 1274 Signy 079 658 14 44	
Gardien	<b>Pierre Mischler</b> 021 825 17 03	<a href="mailto:pmischler@bluewin.ch">pmischler@bluewin.ch</a>
	Ch. du Rosey 9, 1180 Rolle	
Gardien	<b>Marie-Antoinette Fasel</b> 022 366 26 33	<a href="mailto:fasel.jeani@bluewin.ch">fasel.jeani@bluewin.ch</a>
	Ch.des Jordils 12, 1261 Le Vaud 076 233 47 39	
Gardien	<b>Jillian Bircher</b> 022 361 74 86	<a href="mailto:jillbircher@bluewin.ch">jillbircher@bluewin.ch</a>
	Grand-Rue 15, 1262 Eysins 079 660 18 30	
Gardien	<b>Sandra Spencer</b> 021 825 37 49	<a href="mailto:sandraspen@gmail.com">sandraspen@gmail.com</a>
	1A, ch. Famolens, 1185 Mont-sur-Rolle 076 412 37 49	
Gardien	<b>Geneviève Decosterd</b> 022 362 16 51 <a href="mailto:genevieve.decosterd@bluewin.ch">genevieve.decosterd@bluewin.ch</a>	
	Rte. du Boiron 75, 1260 Nyon 079 458 62 30	
Gardien	<b>Jacques Laffitte</b> 022 366 11 56	<a href="mailto:j.laffitte@bluewin.ch">j.laffitte@bluewin.ch</a>
	Chemin du Crozet 1B, 1260 Nyon	
Gardien	<b>Maria Milzow</b> 022 361 07 35	<a href="mailto:milzow@bluewin.ch">milzow@bluewin.ch</a>
	Ch. de Montau 5, 1272 Genolier 079 213 16 15	
Gardien	<b>Barbara Aeschmann</b> 022 361 04 05 Rt. Lausanne 115, 1197 Prangins 076 679 28 60	<a href="mailto:naeschmann@bluewin.ch">naeschmann@bluewin.ch</a>
suppléante*	<b>Lotti Reuse</b> 022 363 17 25	<a href="mailto:membres@cas-la-dole.ch">membres@cas-la-dole.ch</a>
	10, ch. Chantegrive, 1260 Nyon 079 752 16 17	
( * séances Nouveaux Membres)		
Resp. matériel	<b>Laurent Amiet</b> 076 390 34 61 Av. Général Guisan 56, 1180 Rolle	armoire au Local

(B) = bureau de la commission (réunions selon besoins)

En cas de besoin : **Concierge du bâtiment** 079 321 05 45 M. Carlos Azevedo

**SBS** SPORT  
SERVICE  
[www.sbsport.ch](http://www.sbsport.ch)





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



## PV Assemblée extra-muros Jeudi 1er juin 2017 – Distillerie de Bassins

A 19h05 notre Président, Daniel Baumgartner ouvre l'assemblée et souhaite la bienvenue aux membres présents.

### **Membres du comité présents:**

Daniel Baumgartner, Président / Annie Bréchon, secrétaire / Jac Flückiger bulletin / Bernard Jeangros, cabane Arpitettaz / Rocco Rondi, Vice-Président / Laurent Turin, cabane Rochefort

### **Membres du comité excusés:**

Christine Déjean, Alpfam / Sibylle Dürst, trésorier / Nils Gindrat, commission des courses / Claude Pilloud, environnement / Manuel Froidevaux, AJ / Fabien Meylan, OJ / Doris Genoud local et culture/animation / Lotti Reuse, gestion des membres / Albert Rusterholz, jeudistes / Stéphane Chiovini, colonne de secours

## **ORDRE DU JOUR**

- Communication du comité
- Avancement du projet jeunesse «expédition Sadak Yaatra»
- Présentation des nouveaux membres
- Propositions individuelles et diverses
- Visite de la distillerie guidée par Jean-Marc Genevay
- Clôture et apéro

### **1- Communications du comité**

A l'agenda de l'assemblée des délégués du 10 juin 2017 figureront les points suivants:



## · Comptes 2016

L'exercice 2016 boucle avec une perte de CHF 140'573 au lieu du bénéfice annoncé de CHF 74'000. Principales causes : revenu du sponsoring en baisse, croissance des membres inférieure aux prévisions, coûts salariaux liés au sport de compétition en hausse.

## · Budget 2017

Bénéfice annoncé pour 2017: CHF 6'500.

## · Règlement des cabanes

Mise à jour de la dernière version incluant :

- Participation du CC jusqu'à 30% pour une construction nouvelle
- Participation du CC jusqu'à 40% pour une rénovation (plafonné à CHF 120'000)
- Exonération des nuitées pour les guides maintenue

## · Planification pluri-annuelle 2018-2020

Compte tenu des divers projets stratégiques prévus, le résultat d'exploitation projeté pour 2020 se monte à CHF 156'000. Le fond de rénovation des cabanes passera de CHF 6'400'000 à CHF 2'200'000 suite à l'adoption du nouveau règlement des cabanes (augmentation de la subvention du CC).

## · Environnement et lignes directrices

53 sections (soit 48%) ont participé à la révision de la première version du texte. Le Comité Central a tenu compte des remarques et finalisé le document.

## · Elections

:

- 1) Commission de gestion, en remplacement de Pierre-André Kolly : Pierre Tissot de la section Moléson est candidat à la commission de gestion.
- 2) Comité central, en remplacement d'Erik Lustenberger, responsable juridique : Menk Schläppi de la section Oberhasli
- 3) Présidence, pour un nouveau mandat de 4 ans : Françoise Jaquet

# Rapports assemblée



## 2- Expédition Sadak Yaatra

Daniel Beffa-présent à l'assemblée, nous informe que tout est prêt pour l'expédition jeunesse 2017.

9 participants et 3 accompagnateurs s'envoleront le 15 juillet pour l'Inde (vallée du Kinnaur dans l'Himachal Pradesh).

## 3- Présentation des nouveaux membres

Bienvenue aux nouveaux membres présents à l'assemblée:

<u>Nom</u>	<u>Prénom</u>	<u>Status</u>
Baulian	Frédéric	Famille
Robineau	Virginie	Famille
Huthmann	Jürgen	Famille
Merten	Tamara	Famille
Huthman	Finn	Famille
Huthman	Nele	Famille
Gilliéron	Séverine	Individuel
Richard	Jean-Louis	Individuel
Meylan	Guy	Individuel

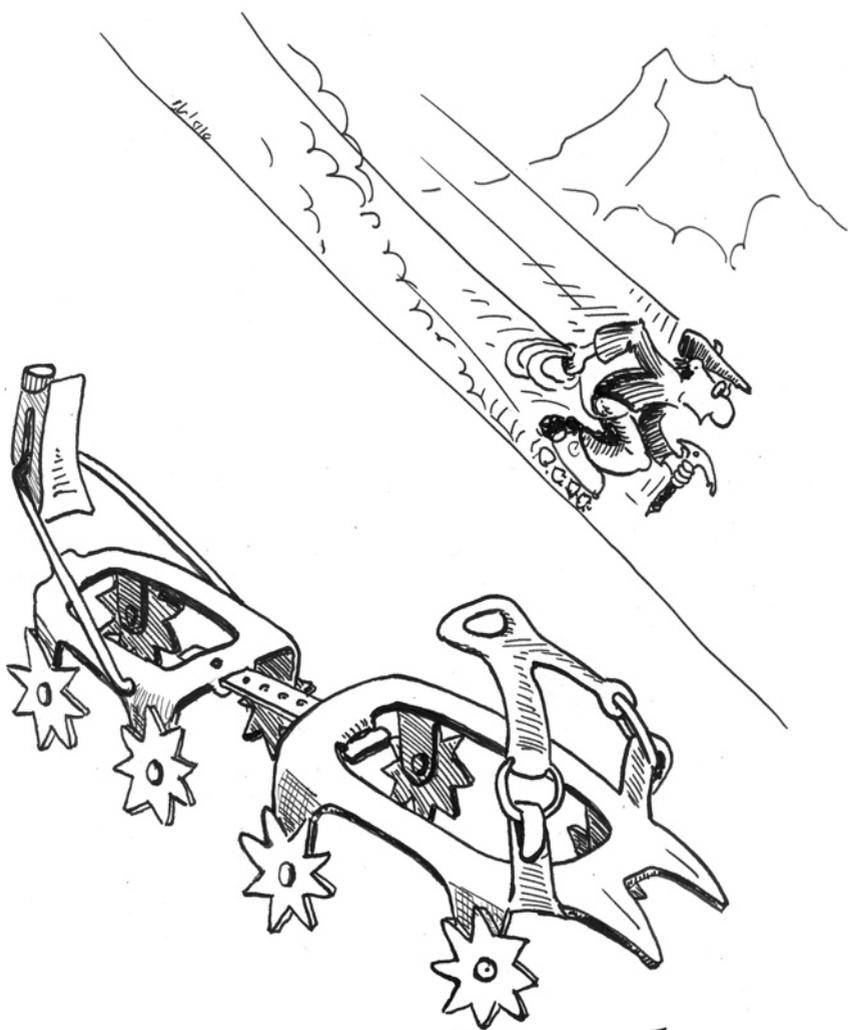
## 4- Divers et propositions individuelles

La section a réservé la salle communale de Trélex pour la prochaine assemblée générale fixée au samedi 18 novembre 2017; par contre, nous sommes à la recherche d'organisateur. Les volontaires sont priés de s'annoncer auprès de notre Président, Daniel Baumgartner.

Appel est lancé également pour trouver un(e) vice-président(e).

La séance est levée à 19h35. La visite de la distillerie peut commencer sous la direction de Jean-Marc Genevay. Merci à lui et à son équipe pour l'organisation, l'accueil sympathique et l'apéro champêtre avec vue.

# Pour accélérer vos descentes



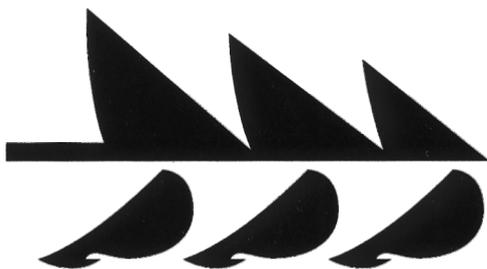
## Le crampon à roulettes

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.

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 - Section



L'inscription à une course se fait exclusivement par l'intermédiaire  
de [www.cas-la-dole.ch](http://www.cas-la-dole.ch)



## **26.08-27.08 Pigne d'Arolla (3790 m)**

**PD**

Nuitée à la cabane des Vignettes 3157 m (+1157 m en 4h). Longue journée dimanche avec le sommet du Pigne 3796 m. On enchaîne avec la belle mais longue traversée et descente sur le glacier des Dix; passage du Pas de Chèvre et retour sur Arolla (+900 m -2000 m en 10h). Bonne condition physique nécessaire. Bonnes notions en alpinisme nécessaires. Prix approx. de la course : CHF 65 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 6 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: pour glacier (Baudrier, crampons, piolets, mousquetons, prussik, sangle 120 cm). Casque recommandé.

Inscription du 10.07.2017 au 11.08.2017 via site internet. Stamm au local le 24.08.2017 à 19h00

*Chef de course: Thierry Valet (079 305 58 87)*

*Adjoint: Mihai Martalogu (077 425 06 20)*



## **26.08-02.09 Tour du Mont-Rose (2868 m)**

**PD**

Magnifique trek au départ de Saint-Jacques (Val d'Ayas), empruntant l'étonnant chemin des Walser sur le versant italien, pour plonger ensuite sur la Vallée de Saas depuis le Col Monte Moro (point culminant) et enfin rallier Zermatt par le mythique Europaweg. Altitude moyenne: 2000 m env. (entre 1200 et 2868 m) avec des dénivelées positives variant de 500 à 1200 m/jour et des temps de marche de 4 à 9 h/jour. Transports publics pas exclus en cours de trek. Nuitées principalement en refuges, parfois petites pensions. (étapes définitives fixées ultérieurement). Trek réservé à des marcheurs bien entraînés. Prix approx. de la course : CHF 600 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 10. Matériel: Bonne protection pluie.

Inscription du 01.06.2017 au 31.07.2017 via site internet. Stamm au local le 17.08.2017 à 19h00

*Chef de course: André Stäubli (022 361 43 04)*

*Adjoint: Marianne Stäubli (022 361 43 04)*

# Les courses - Section



## **03.09 Petite Dent de Veisivi (3184 m)**

**D**

Traversée des arêtes. Approche assez longue 3h (+1400m), une belle arête 3h, et descente 3h. Il est possible de monter le jour avant et de bivouaquer peu avant le col. Le nombre de participants est limité à 4 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: Baudrier, Casque.

Inscription du 27.07.2017 au 27.08.2017 via site internet. Pas de stamm

*Chef de course: Frank Bussink (079 800 00 78)*



## **07.09 Les Diablerets (3210 m)**

**F**

Montée dans la journée au plus haut sommet vaudois le jour de Jeûne Genevois :-). Lieu de départ en fonction de la météo et de l'envie du cdc :-). Tarte aux pruneaux pour le pic-nique !Prix approx. de la course : CHF 65 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 6 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: glacier.

Inscription du 31.07.2017 au 31.08.2017 via site internet. Pas de stamm

*Chef de course: Mathys Lehmann (079 372 72 75)*



## **09.09-10.09 Wildhorn (3248 m)**

**F**

Depuis la cabane Wildhorn, montée sur le versant NE (voie normale). Ce sommet est à cheval entre l'Oberland bernois et la vallée du Rhône. Course d'alpinisme idéale pour ceux qui sortent du cours d'initiation d'alpinisme ou simplement pour ceux qui aiment les beaux sommets. Sans être un 4000 m, il reste un sommet incontournable. Prix approx. de la course : CHF 60 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 6 et en fonction des 1er de cordée. Matériel: pour glacier (Baudrier, crampons, piolets, mousquetons, prussik, sangle 120 cm). Casque recommandé.

Inscription du 26.07.2017 au 26.08.2017 via site internet. Stamm au local le 07.09.2017 à 19h00

*Chef de course: Mathys Lehmann (079 372 72 75)*

*Adjoint: Thierry Valet (079 305 58 87)*



## **10.09 Trou de la Mouche (2467 m)**

**AD**

Le trou de la Mouche (Aravis) est une curieuse formation géologique qui doit son nom à la forme de tunnel qui traverse la Roche Perfia. Il permet de passer de la combe de Paccaly à la combe du Grand Crêt. Dénivelé  $\pm$  1040 m. 6 h. Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 03.08.2017 au 03.09.2017 via site internet. Stamm au local le 07.09.2017 à 19h00

*Chef de course: Sylvette Pezet (022 369 12 15)*



## **16.09 Longue voie - Les Singes**

**AD**

Dans le secteur de la Fory, une jolie longue voie de 9 longueurs 5b > 5aAo. Matériel: pour longue voie.

Inscription du 2.08.2017 au 2.09.2017 via site internet. Pas de stamm

*Chef de course: Jennifer Cadby (079 253 26 28)*

## **16.09 Initiation à la course d'orientation**

**F**

Journée d'initiation à la course d'orientation encadrée par des membres du Club d'Orientation Lausanne-Jorat (dans les bois du Jorat). Le matin, partie théorique (lecture de carte au 10'000, utilisation de la boussole etc.) puis l'après-midi mise en pratique dans le cadre d'une course organisée par le CLOJ en collaboration avec le défi Lausannois. Course ouverte à tous quel que soit le niveau. Une journée ludique pour apprendre ou améliorer ses connaissances en orientation, tout en peaufinant sa condition physique en vue de nos randonnées d'hiver. L'occasion aussi de découvrir un sport qui a bien des points communs avec le nôtre. Course également ouverte aux jeunes de notre section (OJ, AJ). Prix approx. de la course : CHF 25 (hors déplacement).

Inscription du 09.08.2017 au 09.09.2017 via site internet. Pas de stamm

*Chef de course: Joël Musy (079 272 13 17)*



## 17.09 Formation Escalade et Yoga

**F**

!!! **Nouvelle date** !!! Qui n'a jamais manqué d'un poil de souplesse pour monter ce pied juste un peu plus haut sur cette toute bonne prise? Voilà l'occasion d'améliorer le geste sur le rocher mais aussi sur le sol et finir sa séance par une relaxation bien méritée. Lieu à définir. Prix approx. de la course : CHF 80 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 10.

Matériel: escalade et tapis de yoga.

Inscription du 12.06.2017 au 17.08.2017 via site internet. Pas de stamm

*Chef de course: Jennifer Cadby (079 253 26 28)*



## 17.09 VF Rochers-de-Naye (2000 m)

**AD**

Escalade de la magnifique via ferrata des Rochers de Naye. Les marmottes nous attendrons au sommet. Montée en train au col. Le nombre de participants est limité à 6. Matériel: Longe via ferrata, casque.

Inscription du 10.08.2017 au 10.09.2017 via site internet. Pas de stamm

*Chef de course: Mathys Lehmann (079 372 72 75)*



## 23.09-24.09 Cours de sauvetage

Ce cours s'adresse aussi bien aux alpinistes "traditionnels" qu'aux grimpeurs. Un programme spécifique existe pour chaque groupe. Précisons encore que les participants sont répartis en groupes définis selon le niveau de compétences de chacun, du débutant au pratiquant confirmé. Le cours aborde entre autres les noeuds de base, les techniques de sauvetages improvisés, en particulier les fameux mouflages, etc. Divers conseils sur le matériel sont également dispensés.



## **24.09 Les Gais Alps (1872 m)**

**PD**

Arête facile, idéale pour l'entraînement en grosses chaussures, dénivelé 350 m, durée 4 h. Matériel: Baudrier, crampons, 5 dégaines.

Inscription du 17.08.2017 au 17.09.2017 via site internet. Pas de stamm

*Chef de course: Denis Salamon (078 845 15 03)*



## **30.09 Loèche-les-Bains - Montana, en traversée (2200 m)**

**PD**

Randonnée surplombant la vallée du Rhône entre Loèche-les-Bains et Montana. Environ 20 km et 1000 m de dénivelé. Difficulté T2. Déplacement en transport public. Le nombre de participants est limité à 10.

Inscription du 23.08.2017 au 23.09.2017 via site internet. Stamm au local le 28.09.2017 à 19h00

*Chef de course: Hélène Jeanjean (079 364 03 62)*

## **08.10 A trottinette de Rochefort à Givrins**

**F**

Rochefort vous connaissez, Givrins aussi mais relier les deux à trottinette l'avez-vous déjà fait? Voilà l'occasion de découvrir notre Jura par un parcours ludique combinant pâturages et sentiers en forêt. Plus stable, avec des pneus en 3 pouces basse pression, des fourches typées descente, la trottinette est un engin passe-partout... Prix approx. de la course : CHF 50 (hors déplacement). Le nombre de participants est limité à 8.

Inscription du 10.09.2017 au 30.09.2017 via site internet. Pas de stamm

*Chef de course: Jennifer Cadby (079 253 26 28)*



## **15.10 Tour de la Dent d'Oche (1944 m)**

**PD**

**!!! ATTENTION : NOUVELLE DATE !!!** Randonnée panoramique autour du massif de la Dent et du Château d'Oche au départ de Novel. Cette rando offre des magnifiques points de vue sur les rives du Léman et sur le Mont Blanc. Environ 6 heures de marche sur des sentiers de montagne. 1100 m de dénivelé. Matériel: équipement randonnée.

# Les courses - Section



Inscription du 17.08.2017 au 08.10.2017 via site internet. Stamm au local le 12.10.2017 à 19h00

*Chef de course: Elsbeth Koehli (079 750 96 01)*



## 15.10 Arête des Sommètres

**PD**

Magnifique parcours d'arête sur env. 1 km. Escalade niveau II - III en style alpin, en partie à corde tendue. L'arête surplombe les gorges du Doubs, endroit magnifique. En cas de météo très claire, les Vosges sont visibles à l'horizon. 4-5h de plaisir. Le nombre de participants est limité à 6 et en fonction des 1er de cordée.

Inscription du 07.09.2017 au 08.10.2017 via site internet. Stamm au local le 12.10.2017 à 19h00

*Chef de course: Nils Gindrat (079 527 29 29)*



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)

# Les courses - Jeunesse



## **16.09-18.09 Gastlosen**

---

OJ

Coût: 120.- Délai: 1 sept

*Chef de course: Greg Heiniger (greg\_heiniger@hotmail.com; 079 918 39 66 )*



## **29.09-30.09 Souper OJ vendredi soir et corvée de Rochefort le samedi (matin)**

---

OJ

*Chef de course: Manuel Froidevaux (manuel.froidevaux@gmail.com; 079 695 92 74)*



## **08.10 Gais alpin**

---

AJ

Coût: 30.-

*Chef de course: Laurent Schneider (schneiderlaurent@hotmail.com; 076 415 00 43)*



## **13.10-22.10 Camp d'automne dans le sud**

---

OJ

Coût: 300.- Délai: 1 sept

*Chef de course: Clément Nussbaumer (clement.nussbaumer31@gmail.com; 078 915 24 27)*

# 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**



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**



# Les courses - Jeudistes



## **31.08 Aiguillettes des Houches**

**PD**

Départ depuis Bettey (1340m) montée à travers la réserve naturelle de Carlaveyron, par Flatière, Plan du Cry. Sommet à 2240m. Retour via le chalet de Chailloux. 5h30, +/-900m

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



## **07.09-09.09 Le Rigi et le nouveau chemin suisse**

**PD**

Montée sur le Rigi depuis Seebodenalp, descente vers Brunnen et randonnée le long du lac des quatres cantons jusqu'à Kuessnacht. Limité à 12 participants J1: 5h, +800/-500m J2: 6h, +200/-300m J3: 5h, +/-200m

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



## **14.09 Région Evian, France**

**F**

L'autre rive du lac : train, métro, bateau, rando

4h30, +/-150m

*Chef de course: Melody Girardet (melody@girardet.biz; 022 361 82 36)*



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

**AD**

Circuit - Bisse du Trient - Chalet du Glacier - Col de Balme, descente au Châtelard et retour avec le Mt Blanc Express

6h, +700/-1200m

*Chef de course: Rita Brunner (rita.brunner@hotmail.com; 021 801 92 40)*



## **05.10 Sur les hauts de Torgon au pays du mouflon**

**PD**

Dans le Chablais à la frontière franco-suisse, voir Les Alpes n°10/2016 (pg 23-29) 4h15, +/- 800m

*Chef de course: Jacques Laffitte (j.laffitte@bluewin.ch; 022 366 11 56)*

# Les courses - Jeudistes



## **12.10 Au pied des Gastlosen (14 km)**

**AD**

Jaun-Chalet du Soldat-Im Fang-Jaun. Limité à 12 participants. Classé AD vu la longueur de la course (14km)

5h30, +/-740m

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



## **19.10 Balade en Franches-Montagnes**

**F**

De Saignelégier à St.Imier

4h30, +450/-650m

*Chef de course: Odile Christinet (famille.christinet@bluewin.ch; 022 361 25 97)*



## **26.10 Rencontre Jeudistes à Rochefort**

**F**

Séance avant l'apéro, puis repas de midi

Journée

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



## **31.10-07.11 La Palma, Îles Canaries (8j.)**

**PD**

5 courses au programme, selon météo, limité à 12 personnes, env. CHF1200 avec vol, possibilité de prolonger le séjour (Vol avec EasyJet). Limité à 16 participants. 5-6h par jour, dénivelés entre 500 et 1000m

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

# 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>



## 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



*meeting point*  
mymmp.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

## Mariette Streit

**NOUVEAU :**  
**MASSAGE HAWAÏEN**  
**LOMI-LOMI**

### Soins :

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

### En groupes :

- Do-in



### Nutrition :

**ligne Kousmine et**  
**Seignalet**

- Ateliers Saveurs – Santé
- Conseils personnalisés

**Mies**

Tél. 079 579 54 58 • [www.therapeutes-regionversoix.ch](http://www.therapeutes-regionversoix.ch)

# Souvenirs partagés

## Point de Drôme

Participant : Renata, Nathalie, Louis, Filip et Frank

Ça y est, la fin de la saison s'annonce et au départ les pires histoires font le tour : portage pour 500 mètres, neige gelée ou pire, plus de neige du tout ..... mais rien ne déstabilise Frank qui a promis à toute l'équipe (Louis, Nathalie, Renata et Filip) une jolie course vers la Pointe de la Drôme avec une petite montée par la crête et, la cerise sur le gâteau; une descente à plus de 45 degrés !

Vu que la couche de neige était relativement faible, Frank nous a permis de faire une grasse matinée, le départ n'était qu'à 7:30.... car avec ce faible enneigement le risque de coulée est presque inexistant. Nous ne sommes pas fainéants, mais ce départ était évidemment bien réfléchi, car cela a permis à la neige de ramollir pour garantir une descente de la face Nord dans les meilleures conditions.

Le soleil était bien présent et dans la montée on peut déjà très bien voir que la descente sera prometteuse ! Encore une petite montée via l'arête Ouest et exceptionnellement, la météo, très clémente nous a permis de faire le picnic au sommet.

Une fois que le niveau de glucose est remis, l'équipe de choc est prête pour faire la descente... et quelle DESCENTE. Même Frank était surpris de conditions plus qu'EXCELLENTE !

Pour certains c'était la dernière sortie de l'année, pour d'autres cela les a motivés de retarder la saison et refaire quelques sorties en peau.

*Filip*





## Sortie escalade aux trois commères - 10 juin 2017

Participants: Véronique, Pascal, Denis, Olivier, Rodrigo, Mélanie, Nadia, Frank et les deux jolies petites de ces derniers. Cheffe de course: Jennifer

Après avoir eu les pieds dans la neige lors de notre dernière sortie escalade à Mijoux, nous voilà à chercher l'ombre quelques semaines plus tard au site des trois commères. Ce Jura est décidément plein de surprises. Pas d'oiseaux nicheurs cette année mais des jolies voies d'environ 30 mètres sur une roche très peu patinée, nous ont occupés une bonne partie de la journée. Les enfants étaient sages et profitaient des talents de conteuse de Nadia.

Nous avons été très chanceux car nous avons pu profiter toute la journée de l'intégralité du site sans devoir le partager avec qui que ce soit. Comme la falaise s'y prêtait bien, nous avons aussi pu revoir ou découvrir le rappel pour certains. Après toutes ces prouesses, une boisson fraîche était plus que méritée. Nous avons donc terminé la journée sur une terrasse aux Rousses. Merci à tous pour votre bonne humeur. Une belle sortie pas loin de chez nous, à refaire!

*Jennifer*

## Formation escalade « oser chuter et assurer juste » - 8 avril 2017

Cheffe de course Jennifer Cadby. Participants : Linda, Chantal, Isabelle, Stéphane, Marc, Marcel, Miguel, Barbara et moi-même.

C'est motivés que nous retrouvons Aline Darbellay et Ludivine Luisier à Rocspot, la très belle salle d'escalade à Echandens, qui fait plus de 2500 m<sup>2</sup> de murs répartis entre l'intérieur, l'extérieur et le bloc.

Aline et Ludivine étant toutes les deux professeur d'escalade avec brevet fédéral ASGM et fondatrices de VENG A ECOLE D'ESCALADE en Valais. Le but étant d'être plus à l'aise lors d'une chute pour celui qui grimpe et également de savoir assurer son partenaire de manière juste, car aujourd'hui contrairement à avant,

# Souvenirs partagés



savoir chuter fait partie intégrante de l'escalade.

Afin que le cours soit adapté à tous, nous formons deux groupes : les plus débutants coachés par Aline et ceux qui sont plus avancés par Ludivine.

Dans ce deuxième groupe, nous commençons par chuter en étant en moulinette. Puis, nous grimpons en tête et nous nous entraînons à chuter à chaque dégaine à partir de la troisième dégaine (après avoir passé la corde). Ainsi nous nous habituons petit à petit à faire cet exercice de plus en plus haut tout en étant le plus à l'aise possible.

Pour celui qui assure, c'est également important de savoir comment se positionner de manière optimale, les bons gestes à avoir et à partir de quel moment on peut donner plus de mou.

Après 2 heures de belles émotions et ravis d'avoir pu comprendre les bases pour certains et progresser pour les autres, il est temps de quitter Aline et Ludivine, sans oublier Jennifer, notre cheffe de course, que nous remercions pour l'organisation de cette intéressante formation !



*Béatrice*

(Photo de Ludivine Luisier)

# Souvenirs partagés



## Sortie escalade - 17 juin 2017

Cheffe de course: Jennifer Cadby

Rendez-vous à 8h aux Morettes, la météo est juste excellente et propice à une belle journée d'escalade.

Sont de la partie : Christophe, Denis, Isabelle, Béatrice, Jennifer et Pascale.

La sortie proposée est à Pontarlier que nous rejoignons avec une petite pause café sur la route, en moins de deux heures de temps. L'accès est très facile car une centaine de voies nous attendent juste à côté d'un beau parking.

Il y a du monde, des familles, des grimpeurs chevronnés, et nos collègues de la section de Pontarlier. Les voies sont nombreuses et variées et chacun peut donc facilement trouver son bonheur. Quelques très chouettes voies sont un peu patinées. Néanmoins elles sont toutes bien équipées. Après 2h30 de grimpe, nous savourons un délicieux pique-nique très diversifié grâce à Christophe qui n'a rien oublié. Nous sommes heureux de nous retrouver un peu à l'ombre car la chaleur est tenace. L'exposition des voies reste telle que dès 15 heures nous retrouvons un peu d'ombre. Afin de ne pas rentrer trop tard nous quittons les lieux vers 16h30.

Nous avons également profité de l'occasion pour revoir quelques nœuds, quelques manips, tenter un petit dévers ou monter en premier pour les plus frileux.

Cette journée est donc une belle réussite pour tous dans un bel endroit de grimpe mais également grâce à l'esprit positif de notre superbe cheffe de course, toujours au taquet, toujours attentive, toujours souriante et qui nous est tellement chère !

Nous la remercions du fond du cœur pour l'organisation et sa générosité!

*Pascale*



## Cours d'initiation à l'alpinisme, Sanetsch

Si les sports de montagne étaient des techniques d'expression visuelles et les courses, des tableaux, il m'est clairement apparu ce weekend que l'alpinisme se rapproche le plus de l'aquarelle. Si cette technique est parfois complexe, c'est surtout la multitude de paysages qu'on y découvre qui la caractérise.



**9h30, col du Sanetsch.** Le premier tableau - celui qui a planté le décor pour l'ensemble du weekend - était peint de détails nets mais polis, de couleurs aux tons neutres mais saturées, parsemé de petits nuages ou de petites plaques de neige - laissant le papier apparaître sur le fond. Un style tout-à-fait anglais. Peut-être peint par un Sir Leslie Stephen ou un Lord Francis Douglas? Ce n'est pas étonnant que l'essor de l'aquarelle, sous l'impulsion des anglais, coïncide avec l'âge d'or de l'alpinisme !

**13h, mur d'escalade.** Nous sommes projetés rapidement dans un style artistique plus moderne. Les couleurs sont beaucoup plus saturées. Les éléments,

# Souvenirs partagés



bien qu'abstraites, deviennent maintenant réels. Il nous faut faire un vrai effort intellectuel pour comprendre tout le tableau, et bien souvent on se perd dans ces nœuds.

**18h, cabane de Prarochet.** Après cette mise en bouche, nous trouvons le confort bien mérité du troisième tableau. Le décor est réchauffé par le bruit des assiettes et l'appétit des voix que le vin a déliées. Les contours se font moins nets au fur et à mesure que le liquide est absorbé par le papier, et puis, tout se mélange... Le dessin est moins maîtrisé. Il y a de plus en plus de marge à l'expression qui vous pique les yeux et vous fait vaciller dans ces sommeils profonds que seul la montagne vous procure.



**5h, cabane de Prarochet.** L'on ressort de cet abîme tout secoué. Quelqu'un serait-il tombé dans le noir ou c'est le vent qui claque sur le volet ? C'est finalement la voix de Simon qui peint un nouveau tableau, sombre et torturé. C'est pourtant celui-là que l'on préfère ! Enfin, c'est celui que l'aquarelle dépeint le mieux. Encore un pied dans le lit et un pied sur le glacier, les ombres s'étirent, traçant vaguement des



silhouettes humaines que la corde retient de s'effacer totalement dans le brouillard. Tout cela reste bien embrumé.



**11h, sur le glacier.** Mais voilà que l'Oldehore déchire l'aquarelle brumeuse du matin pour y laisser une pointe rugueuse transparaître au milieu du tableau suivante. La roche humide prend petit à petit toute la place sur le dessin. Le terrain glisse sous les pieds fatigués. Ça y est, on est au sommet. Poignées de main. Sourire. Nez qui coulent.

**14h, sur le glacier.** On conclut sur une peinture tranchante et étincelante. Les lames acérées des crampons s'enfoncent dans la glace toute aussi aiguisée. La lumière remplit la scène de blanc que tachent nos vestes aux couleurs vives.

L'art, à l'instar de l'alpinisme, c'est aussi une affaire personnelle. Certains verront le tableau plus rouge, d'autre moins maussade, ou d'un gris plus chaud. Un contour pourrait apparaître à certains tel un rocher. Pour d'autres, c'est un lac. Mais au final, je crois que le tableau d'ensemble - *the big picture*, c'est celle d'un weekend d'une incroyable richesse tant par les connaissances transmises que par les paysages vus, et surtout par les bons moments partagés.



## Cabane de Plan Névé – Col des Chamois du 29-30 juillet 2017

Rendez-vous comme d'habitude au parking des Morettes avec Sandrine, Herlinda, Francesca et Maité, Marianne chef de course et André. Nous rejoindront en fin d'après-midi Jean-Jacques et Marie-Antoinette

1h de route jusqu'au Pont-de-Nant, retrouvailles au bistrot du coin avec Denis et Philippe, et nous voilà prêt à partir, en forme et de bonne humeur.

12h15 nous commençons notre ascension vers la cabane de Plan-Névé, il fait chaud, les 1000m de dénivelé n'atteignent pas notre moral, à chacun son rythme, nous apercevons la cabane et arrivons vers 15h ; la bière est la bienvenue.



Une petite escape de Denis et Francesca vers le glacier qui diminue de jour en jour. Les gardiens sont très sympas, bon repas, belle soirée, super ambiance et magnifique coucher de soleil.

Peu de monde dans le dortoir, bien dormi, un petit déjeuner copieux et à 7h30 nous partons vers le Col des Chamois ; c'est raide voire vertigineux ; des cables

# Souvenirs partagés



nous aident à nous hisser vers le haut, en file indienne comme des chamois; nous atteindrons le col à 2660m en 2h, quelle satisfaction.

Puis longue descente vers le col des Essets, c'est lunaire ; petite pose pic-nic et nous descendons jusqu'à Pont-de-Nant, 1400 m de dénivelé ; il est 14h30, très orageux et une forte pluie nous accompagne à l'arrivée.

Une bière avant de partir et encore plaisanter

Nos cuisses et nos mollets sont au maximum, au bord de la souffrance, sans aucun doute nos muscles seront douloureux le lundi ; dur-dur les escaliers !

Un grand merci à Marianne et André, une sortie qu'on n'oubliera pas

*Maité*



# Souvenirs partagés



Col de Balme - 18.6.2017



## La boîte à pharmacie sauvage: les PLANTAINS

Le Grand Plantain (*Piantago major*) est une plante vivace de 10 à 40 cm, très commune dans les chemins et les terres tassées. Ses feuilles sont réunies en rosette étalée ou parfois plus ou moins dressée. Elles sont munies d'un long pétiole, ont une forme largement ovale, irrégulièrement dentées sur les bords et parcourues de quelques nervures parallèles. De minuscules fleurs blanchâtres apparaissent de juin à octobre, voire presque toute l'année sous les climats doux. Les fruits sont de petites capsules de couleur brune.



Chez les Romains, « plantain » vient du latin *planta* = plante des pieds, en raison de la forme de des feuilles. Il a longtemps joui d'une grande réputation médicale. Les druides, de leur côté, lui attribuaient un caractère sacré. Au Moyen - Age, Hildegarde de Bingen mettait en avant ses vertus cicatrisantes et expectorantes.

En médecine populaire, le plantain a toujours été, selon une jolie expression, le «sparadrap du paysan » : pour cicatriser les plaies. On broie de feuilles fraîches entre les doigts jusqu'à ce que le suc en sorte, puis on applique ce dernier en cataplasme (on peut aussi y mettre les feuilles broyées) que l'on maintient en place. A renouveler toutes les douze heures environ jusqu'à ce que la plaie soit guérie. On mettait, jadis, les feuilles écrasées sur les morsures de chien qui, grâce à lui, ne s'infectaient pas. Du fait de ses tanins, le plantain est astringent et resserre les tissus, d'où son action cicatrisante.

Un sirop de plantain, contre la toux, est encore, de nos jours vendu dans les pharmacies helvétiques. Il adoucit les gorges irritées. Préparation: 100 g de feuilles dans un litre d'eau que l'on fait bouillir pendant cinq minutes avec un kilo de sucre. On filtre et on met en bouteille.

Les toutes jeunes feuilles sont assez tendres pour pouvoir être rajoutées crues aux salades. Leur saveur, légèrement amère, rappelle étrangement le champignon.

*Jean BRESILLEY*



## **Remise des textes**

pour le prochain bulletin (no. 4/2017 - parution fin octobre)

**1er octobre 2017**

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

[bulletin@cas-la-dole.ch](mailto:bulletin@cas-la-dole.ch)

**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.ch*

## *Votre garage à Bassins*

Voitures de tourisme - Remorques - Utilitaires  
 Préparation expertise - Réparation  
 Service et entretien toutes marques  
 Vente véhicules neufs et occasions  
 Lavage - Station-service 24/24

Agences Toyota et Subaru - Partenaire Le Garage



**P.P.**

1260 Nyon

**LA POSTE** 

Retour:

CAS Section La Dôle

1260 Nyon

## ROCHEFORT



1'390 m - coord. 500.720/146.870

1 h à pied de St-Cergue

1/4 h de la place de parc

## ARPITETTAZ



2'786 m - coord. 618.600/105.560

4 h à pied de Zinal

Tél. cabane 027/ 475 40 28

Visitez nos cabanes!

Visitez nos cabanes!



# IMPRIMERIE DE BEAULIEU SA

Successeur de Favre et Pittet SA

Visitez notre nouveau site internet  
**[www.imprimerie-beaulieu.ch](http://www.imprimerie-beaulieu.ch)**

Rte de Lausanne 4 - 1180 Rolle - Tél. 021 824 32 40  
[info@imprimerie-beaulieu.ch](mailto:info@imprimerie-beaulieu.ch)