

BULLETIN
No 4/2017

Club Alpin Suisse
section La Dôle



SECTION LA DÔLE

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



CHAUFFAGE

Editorial

Souvenirs d'Himalaya

L'Himalaya exerce un attrait et dégage une aura chez grand nombre d'alpinistes. Mais ce n'est qu'en s'y rendant qu'on ressent pourquoi. L'isolement et la dimension de ces montagnes n'ont pas de commune mesure avec les Alpes : tout est plus grand et plus sauvage !

Notre groupe de jeunes de l'OJ la Dôle a eu la chance de vivre l'expérience Himalayenne dans une région peu fréquentée de cette chaîne de montagne. Sans toujours savoir à l'avance ce que nous allions faire, puisque très peu d'informations existent sur cette région, des sommets vierges et des itinéraires improvisés se sont offerts à nous. Après une phase d'acclimatation, lors de laquelle les paysages colorés du Spiti nous ont aidé à supporter l'altitude, notre groupe s'est dirigé vers la vallée du Lahaul. Là nous attendaient d'immenses glaciers et falaises granitiques dignes des plus belles aiguilles de Chamonix.

Mais arrêtons là ce court récit car nous avons une proposition à vous faire : venez nous rencontrer au Théâtre de Marens à Nyon le 16 novembre dès 19h00. L'apéritif vous sera offert, et nous vous donnerons le goût de l'aventure avec une présentation qui commencera à 20h00. Il y aura des films, des photos et toute la place pour vos questions. La soirée sera gratuite, et si vous désirez préparer

Bulletin CAS, Section La Dôle

Aout 2017

No 4, Année 71

Parution 5 fois par année

Editeurs: Jac Fluckiger, Mihai Martalogu

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

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

SOMMAIRE

Editorial	3-4
Comité et commissions	5
Convocation Assemblée	8-9
Communications	11-13
Rapports Assemblée	15-18
Les courses: Section	23
Souvenirs partagés	25-40
Flore des alpes	41
Délaï remise des textes	42

Editorial



quelque chose à manger pour l'apéritif, n'hésitez pas à nous joindre par mail ou téléphone (manuel.froidevaux@gmail.com, 079 695 92 74).

Venez nombreux et faites passer le message autour de vous !

Cordialement

Pour l'OJ de la section la Dôle

Manu Froidevaux



SADAK YAATRA

PROJET D'ASCENSIONS DANS L'HIMALAYA INDIEN

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:

Chantal Lauper,
Rue de la Gare 19d, 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

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



Votre partenaire pour atteindre les sommets!

Christophe Domenig, Spécialiste d'entreprise
T 022 775 05 52, christophe.domenig@mobiliere.ch

Agence Versoix
Denis Hostettler
Rue des Moulins 25
1290 Versoix
T 022 775 05 50
geneve@mobiliere.ch
mobiliere.ch/geneve

la Mobilière

000064

Convocation assemblée



Convocation, Assemblée Punch

Vendredi 8 décembre 2017 à 20 heures précises
Salle de la Colombière (au-dessus du local du CAS La Dôle)

Assemblée : ordre du jour

1. Communications du comité
2. Présentation des nouveaux membres
3. Remise des médailles, Jubilaires 2017
Entrés en 1993, médaille à bord doré: 25 ans

FREUDWEILER	Marc
HEGER	Urs-Peter
KUBIAS	Libuse
LACASSE	France
SAVARY	Yvan
THEVOZ	Jean-Claude

Entrés en 1978, médaille dorée : 40 ans

BEAUD	Pierre
CHOLLET	Daniel
FREUDWEILER	Hans
MONKS	John
PASCHE	André
TOLETTI	Robert
WAGNIERES	Jean-Pierre

Entrés en 1968, diplôme : 50 ans

BERLIE	Jacques
GIROD	Jean-Pierre
STÄUBLI	André

Entré en 1958, diplôme : 60 ans

COUTTS	Georgette
--------	-----------

4. Propositions individuelles et divers

Le Punch

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



Convocation à l'Assemblée Générale de la section

Samedi 18 novembre 2017 à 17h00

Salle communale de Trélex

Ordre du jour

1. Adoption du procès-verbal de la 71^{ème} AG du 12 novembre 2016
2. Communications du comité
3. Nomination des scrutateurs
4. Rapports annuels :
 - du président
 - 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 2017
 - Rapport du trésorier
 - Rapport des vérificateurs aux comptes
6. Projet d'extension de la cabane Rochefort pour la création de toilettes sèches
7. Budget 2018
8. Cotisations
9. Élections
 - du président
 - du comité
 - des vérificateurs aux comptes

Convocation assemblée



- des diverses commissions
10. Propositions individuelles et divers

L'assemblée sera suivie à 19h00 de l'apéritif et à 20h00 du souper annuel :

Menu

Buffet de salades

Risotto piémontais de notre ami Elio

Dessert (mousses chocolat, moka et citron)

Café/thé

Prix CHF 25.- (enfants CHF 15.-)

Animation musicale assurée par Paola et son guitariste

Inscriptions **jusqu'au 13.11.2017**

Par courriel à secretariat@cas-la-dole.ch

ou

par tél. au **021 / 808 53 59** (laisser un message sur le répondeur)

DEF!
 DEFFERARD EPICIER FROMAGER
 TEL. 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





Bus de la section

Chantal Lauper remplace William Fankhauser pour la gestion du bus, suite au déménagement de William à Arzier. Un grand merci à William pour la gestion jusqu'à maintenant et merci à Chantal d'avoir accepté de reprendre le flambeau!

L'adresse email reste la même (bus@cas-la-dole.ch), la place de parc du bus reste également les Morettes, seule l'adresse de prise / pose de la clé change :

Chantal Lauper
Rue de la Gare 19d
1197 Prangins

Le règlement reste également exactement le même (avec le message habituel d'éviter les nuisances lors de la prise / pose de la clé... merci à tous).

GYM



Comme chaque année, la saison de ski se prépare avec un éveil physique de tout votre corps, Yvan Suter, notre coach est prêt à renouveler le défi et vous attend **dès le mardi 24.10.2017** jusqu'au 28.03.2018.



Nouveauté dans la région de Zermatt

Une passerelle, inaugurée en juillet 2017, à 90 mètres de hauteur, au-dessus des gorges de la Gorner (longueur env. 500 mètres, largeur 65 cm) sur le chemin pédestre reliant Grächen à Zermatt, intéressante découverte, sans vertige.





Absence de la convocation à la corvée Rochefort du bulletin no 3/2017

Suite à une erreur de suivi, la convocation à l'assemblée du 30 septembre 2017 avec les détails de la corvée de bois et des repas est absente de la version papier du bulletin no. 3/2017. La version électronique a été mise à jour, mais c'était trop tard pour la version papier.

Les membres de la commission du bulletin vous présentent leurs excuses pour cet oubli.

Afin d'éviter que ce genre de problème se reproduise, merci de toujours envoyer les articles à publier dans le bulletin

exclusivement à l'adresse bulletin@cas-la-dole.ch

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**

Rapports assemblée



PV Assemblée

Samedi 30 septembre 2017 – Cabane de Rochefort

A 18h00 notre Président, Daniel Baumgartner ouvre l'assemblée et en profite pour remercier tous les membres qui ont participé à la corvée d'automne qui s'est déroulée avec succès avant la pluie.

Membres du comité présents:

Daniel Baumgartner, président / Annie Bréchon, secrétaire / Jac Flückiger, bulletin / Claude Pilloud, environnement / Lotti Reuse, gestion des membres / Rocco Rondi, vice-président / Laurent Turin, Rochefort.

Membres du comité excusés:

Christine Déjean, Alpfam / Sibylle Dürst, trésorière / Nils Gindrat, commission des courses / Bernard Jeangros, Arpitettaz / Manuel Froidevaux, OJ / Fabien Meylan, AJ / Doris Genoud local et culture/animation / Albert Rusterholz, jeudistes / Stéphane Chiovini, colonne de secours.

ORDRE DU JOUR

- Communication du comité
- Présentation des nouveaux membres
- Propositions individuelles et diverses

COMMUNICATION DU COMITE



1. Zones de tranquillité

Parole est donnée à Claude Pilloud, responsable environnement qui nous informe de la pose de plusieurs panneaux installés par le service de protection de la faune dans le cadre du projet «zones de tranquillité» et plus particulièrement de celle du District franc fédéral du Noirmont, proche de la cabane Rochefort.

Ces nouvelles directives concernent le balisage d'itinéraires imposés en présence de neige et ont pour but de protéger les espèces animales en danger d'extinction comme par exemple la gélinotte, le grand tétras, la chouette de tengmalm ou le pic tridactyle.

2. Festival Salamandre

Du 20 au 22 octobre se déroulera le festival «Salamandre» à Morges. Comme l'an dernier, le Club Alpin y tiendra un stand et Claude Pilloud représentera la section.

3. Assemblée générale 2017

L'assemblée générale de la section se tiendra le samedi 18 novembre à la salle communale de Trélex. Elle sera organisée par une équipe de la commission de Rochefort, Doris Genoud et Elio Fornelli qui a gentiment accepté de nous concocter un risotto.

PRESENTATION DES NOUVEAUX MEMBRES

C'est avec plaisir que nous souhaitons la bienvenue à:

<u>Noms</u>	<u>Prénoms</u>	<u>Status</u>
Ersam	Raphael	Famille
Kaiser	Nadia	Famille
Kaiser	Maxime	Famille
Kaiser	Arnaud	Famille
Chevalley	François	Famille
Chevalley	Hugo	Jeunesse



Horne	Wendy	Individuel
Werlen	Laurence	Individuel
Neumann	Yannick	Individuel
Schaub	Lukas	Individuel

DIVERS ET PROPOSITIONS INDIVIDUELLES

1. Chefs de course «rando»

Marianne Stäubli pose la question quant aux actions entreprises pour assurer la relève des chefs de course pour randonnées. Deux premières actions immédiates sont évoquées:

- Insérer un encart dans les prochains bulletins et sur le site
- Lancer un appel lors de l'assemblée générale

2. Bulletin

Gérard Bohner évoque le problème de délai de publication du bulletin « papier » par rapport à la version électronique disponible sur le site de la section beaucoup plus tôt. Selon les statuts, les convocations aux assemblées et les ordres du jour doivent être à disposition des membres, en version papier, au minimum 10 jours avant l'assemblée.

Jac Flückiger prend note et confirme que ces délais seront mieux respectés dans le futur. De plus, les courses déjà effectuées ne devraient plus figurer dans le bulletin.

La question du bulletin papier est évoquée; faut-il faire un sondage? Lotti Reuse souligne que très peu de membres font la demande de ne plus recevoir le bulletin. La version papier reste importante et attractive pour la plupart des membres peu actifs. De plus, l'abandon du bulletin papier nécessiterait une modification des statuts.

3. Cohésion

S'en suit un début autour de la cohésion. André Stäubli, Ernest Meyer et Sylvette Pezet relèvent que, ces dernières années, le nombre d'assemblées a diminué, les



stamms n'ont plus lieu systématiquement et sont de plus en plus expéditifs quand ils ne sont pas remplacés par une communication électronique. Il craint que l'esprit de club ne disparaisse ainsi petit à petit.

Ne devrait-on pas:

- a) demander à chaque nouveau membre d'effectuer au minimum une course avant son adhésion?
- b) lui proposer de visiter une de nos cabanes avant de l'accueillir à la section?
- c) rendre les stamms obligatoires?
- d) exiger que les nouveaux membres se présentent lors d'une assemblée ?

Vaste débat dans la lignée de l'éditorial rédigé par Albert Rusterholz dans le dernier bulletin !

4. Niveau des courses

Yves Thévoz s'intéresse au rating des courses inscrites au programme de la section (F, PD, AD, etc) : comment faire pour être sûr qu'on a le niveau pour participer ? Pas de recette magique hormis d'en discuter directement avec le chef de course !

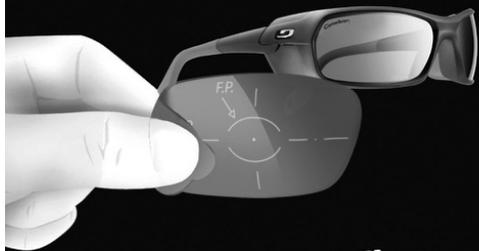
La séance se clôture à 18h45.

Nous passons à l'apéro offert par la commission de Rochefort avant de se retrouver, pour certains, autour d'une table bien décorée et d'un délicieux repas organisé par Vreni Schoeni et ses aides Marie-Antoinette Fasel, Andrée Carrard, Pierre Mischler et Laurent Turin.

Merci pour votre accueil et le travail.
A l'année prochaine!

SBS SPORT
SERVICE
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

Membres CAS

-10%

MAXIVUE
VOTRE OPTICIEN

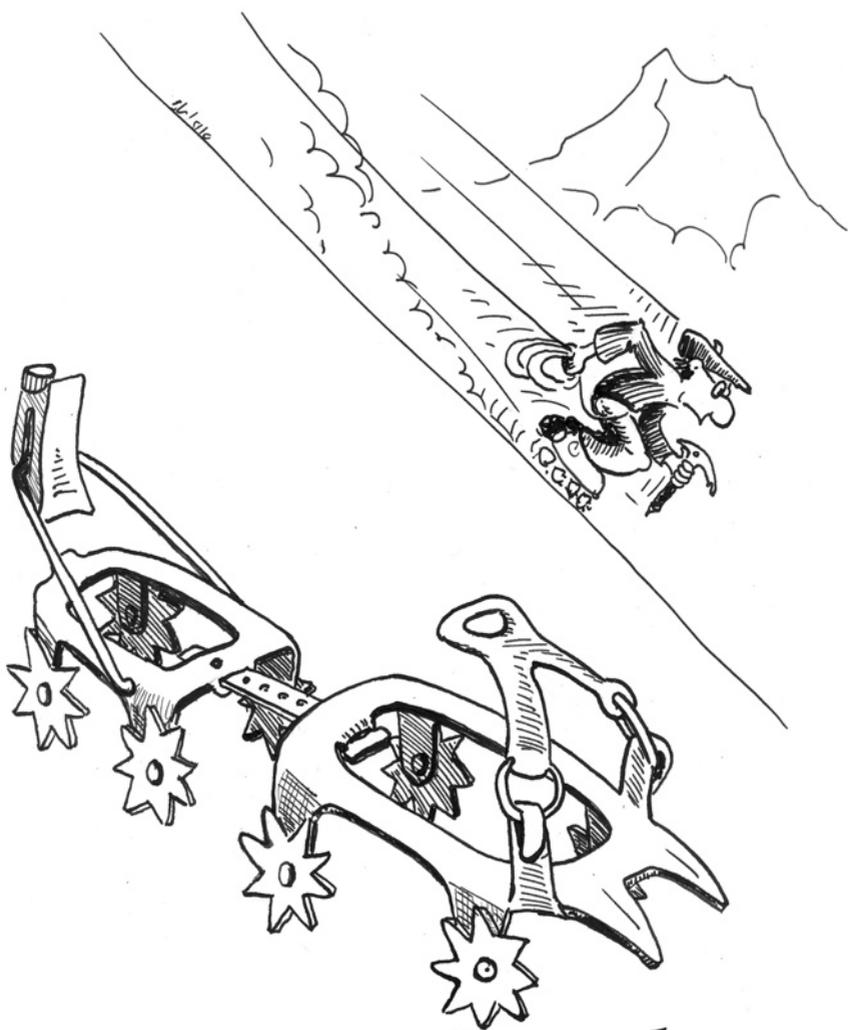


Votre spécialiste en lunettes correctrices de sport

OPTIQUE DE LA COMBE

Centre La Combe / Nyon / 022 361 59 55

Pour accélérer vos descentes



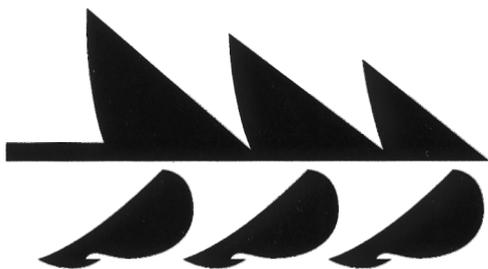
Le crampon à roulettes

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 GENEVA Y
GUENIN



ABATTAGE · ÉLAGAGE
BOIS DE CHEMINÉE

LA RAVIÈRE · 1269 BASSINS
022 / 366 15 46 · 022 / 366 46 43

SYLVAIN CARRARD

SUCCESEUR DE R. MISCHLER

ROLLE

TEL. 021 825 15 29

Ferblanterie - Couverture - Pose de Velux - Entretien



19.11 Journée Dry Tooling

AD

Journée de Dry tooling. Lieu à définir. Matériel: Crampons mono-pointe, Baudrier, Casque.

Inscription du 12.10.2017 au 12.11.2017 via site internet.

Pas de stamm

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



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

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

The logo for isofloc, featuring a stylized rainbow arch above the word "isofloc" in a bold, lowercase sans-serif font.



Traversée Crans/Sierre à Lauenen 3j. (17-19.08.2017)

Six Jeudistes ont fait cette superbe traversée de 3 jours par une météo parfaite, en remontant le bisse du Ro et lère nuitée assez rustique au gîte de Lourantze au bout du lac de Tseuzier. Le lendemain une agréable montée avec superbes vues sur les Michabels, Weisshorn, Zinalrothorn, Obergabelhorn, Dent Blanche, etc. puis, passé le col du Rawil, la découverte des pré-alpes bernoises si verdoyantes ainsi que la descente vertigineuse dans les falaises. Nuitée confortable et gourmande à Iffigenalp puis montée jusqu'à la Wildhornhütte pour le casse-croute de midi, avec au passage une vision magnifique du Iffigensee de couleurs turquoise-émeraude. De là traversée sur Tungelpass et descente mémorable - chemin défoncé suite au passage après la grosse pluie de cette nuit de vaches - jusqu'à Lauenensee.

Pigne de la Lé

“C'est le problème des gens qui ont vécu une certaine époque, qui vivent maintenant sur les souvenirs de cette époque, et qui pensent que la situation doit se perpétuer, en tout cas tant qu'eux sont là” raconte le président du club alpin Genevois, le 25 janvier 1978, lorsque celui-ci décide d'ouvrir sa section à la gente féminine. Surpris et enjoué, ce n'a pas été les mots de Fabrice lorsqu'il est rentré ce matin dans le bus au parking du Grand St-Bernard: “À mon époque, c'était 6 quinquagénaires puants, à la chemise à carreaux de mauvais goût, à l'œil morne, et aux chaussettes trouées dont l'odeur, comme les hommes, remplissaient le bus du samedi matin”. Cela restera le thème de ce weekend, entre modernité et nostalgie, entre féminisme appuyé et boutades misogynes...

Dans le bus, je me blottis sur le siège arrière. A l'avant, l'air autoritaire, Thierry et son acolyte. Particularité de la course, le reste du groupe est composé uniquement de la gente féminine : Laurène porte un pantalon d'alpinisme dont la coupe a été designée pour ne pas détonner des magazines de mode parisien, Marion a un t-shirt technique avec des petits marqueurs brillants qui rappelle les marques argentées de

Souvenirs partagés



ses paupières, Mélanie a accordé son t-shirt rose avec son bandana, et Mary-Jane arbore elle un bandeau digne des féministes de la fin années 60.

Il n'y pas de doutes : les temps ont changé. Rien à voir avec les premières alpinistes, telle Lucy Walker, première femme à vaincre le Cervin - un mari plus difficile qu'un alcoolique, ou Meta Brevoort, sa rivale. Durcies par l'air des glaciers, ces héroïnes du passé portaient des habits qui étaient souvent leur seul signe de féminité. Mais leurs robes devaient être si inconfortables lors de leurs spectaculaires ascensions qu'elles devaient les porter uniquement à cause du poids des mentalités qui les brimaient !

Vers 11h, nous rejoignons la cabane de Moiry - autre témoin des temps qui changent. La première partie a été construite en 1924, année où George Mallory et Sandy Irvine se perdront dans la course d'une démonstration de virilité et de puissance toute britannique - l'Everest, pendant que naissaient dans nos montagnes les mouvements féministes avec une certaine Loulou Boulaz. La deuxième partie du refuge, catapultée en 2010, regarde vers le glacier à travers de longues baies vitrées, respire la modernité dans son bois clair et invite les familles à jouir de son joyau de glace, sans discrimination, ni compétition.

Alors, finis les cordées de barbus au look et à la cervelle délavés ? Aux chaussettes qui sèche pêle-mêle à l'odeur du fromage ? Pas tout à fait... Le Pigne de la Lé nous réserve quelques difficultés qui ont titillé notre appétit pour la montagne. Car si les protagonistes changent, l'arête que nous remontons, reste, elle, toujours aussi aiguisée, le sommet toujours aussi impressionnant et le glacier toujours aussi imprévisible. Face en haut, nous slalomons entre les blocs de granit. Face en bas, nous zigzaguons entre les crevasses. Sous la corniche, nous esquivons les rochers qui sont arrachés au Pigne. Et tout cela, qu'on soit de la "vieille équipe" ou qu'on soit femme coquette, mouille les chaussettes et parfume les aisselles. Nous reviendrons donc tous à la cabane, vers 4h, en portant sur nous cette petite part de nostalgie montagnarde !

Le soir nous nous réunissons autour d'un feu du 1er aout que le gardien a allumé le 6 en défi à nos traditions helvétiques. Ce sont les bois d'une partie trop vieille du

Souvenirs partagés



refuge qui partent dans le ciel, message d'un renouveau. Thierry entame alors une chanson française qui nous rend nostalgique - ce qui intrigue des touristes qui capturent ce moment sur leurs smartphones dernier cri. Personne ne veut partir. Alors nous décidons d'aller le lendemain grimper au jardin de la cabane pour faire durer ces moments privilégiés, chargés d'histoire, et pourtant - lorsque les mains râpent le rocher, si présents, si actuels.

La montagne, cette féministe, a traversé les âges et transcendé nos mœurs désuètes.

Participants : Mary-Jane, Laurène, Marion, Melanie, Thierry, Fabrice, Yannik



Souvenirs partagés



Rapport de groupe sur le chemin des 4 sources

Du 31 juillet au 5 août 2017

Jour 1 – le 31 juillet

L'équipe illustre de 4 personnes (Philip Keller - chef de course, Antoinette Neuenschwander, Marcel Py, Donna Reitano) se rassemble le long du trajet Lausanne-Aigle-Sion-Andermatt-Oberalp. Une petite frayeur quand on sort trop enthousiaste à Viège au lieu de Brig, mais l'erreur est très vite rattrapée. Petit arrêt à l'Oberalppass pour manger la galette d'abricot amenée par Marcel, et puis c'est le départ.

On découvre la première des quatre sources, du Rhin. Le lac étant tellement tempéré, au moins 5°, un participant se baigne. Puis, on finit la marche du jour à la Maighelshütte où le « Bergtheater » nous attend. Malgré la barrière linguistique, nous apprécions tous cette pièce tragi-comique. Avant de nous coucher, nous admirons quelques étoiles filantes.

Jour 2 – le 1^{er} août

Nous remontons la vallée jusqu'au col de Maighels. Il fait beau, mais les bœufs sont décornés par un vent décoiffant. Après une descente raide à la Vermigelhütte, où le 1^{er} août se prépare, nous remontons la vallée entourés d'eau, mais sans source. La montée se culmine au Giübin. La descente nous permet de tester notre matériel de pluie et notre équilibre sur terre grasse. On finit la journée avec une belle douche et un dortoir confortable au col du Gothard.



Souvenirs partagés



Jour 3 – le 2 août

Nous commençons avec une montée très sauvage au Sellapass. Nous découvrons un petit lac, source de la Reuss. Après le col, nous descendons dans le Tessin – Val Bedretto – et commençons une longue traversée à flanc de coteau. A la plus grosse chaleur de la journée, nous profitons d'une des nombreuses chutes d'eau pour tremper nos pieds (et certains plus). Ensuite, en traversant un paysage typiquement tessinois de bruyères, mélèzes et rhododendrons, nous dégustons de délicieuses myrtilles sauvages.

Après une longue journée, nous sommes accueillis avec un bon repas à la Capanna Piansecco. Après le souper, une remise en forme avec une séance de yoga sur les tables de pique-nique.

Jour 4 – le 3 août

Le beau paysage tessinois ainsi que la belle météo continuent jusqu'à la traversée de la route de Susten. Nous remontons le Ticino jusqu'à sa source et admirons les manœuvres tactiques d'une bergère de chèvres et son brave chien. Tout au long, notre guetteuse de marmottes nous permet d'observer plus que notre quota.



A la fin de la vallée, la montée est soutenue. Elle nous amène au col Nufenen où nous prenons notre pique-nique avec vue. Une très longue descente nous attend qui débute par une belle vue sur les éoliennes. Après plus d'une heure de marche sous un soleil de plomb, nous plongeons avec délice dans l'eau fraîche au pied d'une chute impressionnante. Notre bain à Adam et Eve évite de justesse l'œil désapprobateur d'un grand groupe de randonneurs âgés.

Nous poursuivons notre longue descente jusqu'aux traces de freinage devant des

Souvenirs partagés



buissons de framboises.

La journée se termine sur un traclet conduit par Tobias et Jamie qui nous amènent directement devant notre logement pour la nuit. Grâce à leur bon tuyau, nous dégustons la bonne cuisine du restaurant du Golf d'Obergesteln.

Jour 5 – le 4 août

Notre dernier jour de marche commence avec un petit déjeuner très mouvementé, avec un pichet de jus d'orange versé sur la table et un Camelbak inondant la salle à manger. Heureusement, l'affaire fut réglée à l'amiable et nous avons pu commencer notre montée de la vallée du Rhône.

Le Rhône tumultueux est admiré pendant plusieurs heures avec des chutes et canyons, ce qui nous ravit. Nous nous requinquons au snack de Gletsch sous un soleil radieux, avant d'attaquer le dernier tronçon pédestre vers la source du Rhône. On voit le beau spectacle du train à vapeur qui s'apprête à entrer dans le tunnel de la Furka. Encore un petit effort pour atteindre le Belvédère, d'où nous profitons d'une vue spectaculaire du glacier du Rhône.

Retour en bus à Andermatt dans le brouillard passager. Soirée très sympathique dans un restaurant du village et nuit paisible dans le Schweizerhof local.

Jour 6 – le 5 août

L'aventure continue sur le chemin de retour. On retourne sur la dernière partie de notre parcours, cette fois-ci avec le petit train à vapeur de 1914, rapatrié du Vietnam. Ce train en voyage aller-simple de 17 kilomètres consomme 600 kilos de charbon et 6000 litres d'eau. Pas très écolo, mais très amusant.



Souvenirs partagés



Merci à Philip !

A nouveau, Philip nous a épatés par le choix et l'organisation de ce trek plein de paysages différents, sauvages et loin de tout. Nous lui exprimons nos sincères et chaleureux remerciements et toute notre amitié.

Tour du Mont-Rose, 26 - 31 août 2017

Jour 1: Nyon-Saint Jacques (Val d'Ayas, 1679 m) - Refuge Ferraro (2060 m)

Long...très long... déplacement (10h) en train puis en bus jusqu'à Saint-Jacques via Col du Grand Saint-Bernard, Aoste et Verrès où nous dégustons nos premières « gelati » maison à 1.- € la boule. Pas moins de 5 heures d'attente au total entre les différentes correspondances. Vive la coordination des horaires ! Sympathique montée de 1h30 dans les forêts de mélèzes jusqu'au refuge. Arrivée sous la pluie mais accueil très chaleureux.

Jour 2 : Refuge Ferraro (2060 m) - col Rothorn (2689 m) - Stafal (1085 m) - refuge Gabiet (2575 m)

Par un temps et un décor magnifique les gazelles ont suivi le gazou jusqu'à Stafal. Nature très sauvage, loin des remontées mécaniques jusqu'au col, non sans avoir crapahuté comme des chamois sur les amas de cailloux de la dernière pente. Après une descente bien raide et une bonne verrée dans la vallée, la remontée sur Gabiet n'était pas en reste! Accueil chaleureux et repas délicieux, précédé d'une première dégustation de Spritz.



Souvenirs partagés



Jour 3 : Refuge Gabiet (2575 m) - col Zube (2874 m) - refuge Pastore (1575 m)

Montée par un versant très minéral, de nouveau à l'écart des remontées mécaniques.

Peu avant le col notre regard a été attiré par de jeunes bouquetins et leur maman. A quelques mètres, sur la crête avoisinante plusieurs mâles surveillaient le troupeau tout en se bagarrant à grands coups de cornes. De l'autre côté du col, dans la pente herbeuse un aigle s'est majestueusement envolé, à quelques pas de nous. Endroit idyllique pour passer la nuit après une nouvelle compresse de Spritz et un repas succulent.

Jour 4 : Refuge Pastore (1575 m)- col Turlot (2738 m)-Macugnaga (1307 m)

Quelle journée ! 22,5 km, avec un dénivelé + 1200 m /- 1400 m

Un chemin dallé construit à l'époque des Walser, nous a permis de traverser de magnifiques alpages et d'arriver au col Turlot. Là des bancs en granit nous ont accueillis pour manger, surveillés de loin par un magnifique bouquetin, avant d'entamer une longue et belle descente, d'abord sur une véritable voie romaine, puis sur des chemins plus escarpés. Nous avons affolé le podomètre de Sylvette et OUF nous voilà au bord du lac ! Dégustation de « gelati » avant d'attaquer la dernière descente sur Macugnaga où un hôtel sympa nous attend.



Jour 5 : Macugnaga (1307 m) - Monte Moro (2900 m) - Lac Mattmark (2197 m) - Saas-Fee (1803 m)

Un téléphérique vintage et bienvenu nous a propulsés jusqu'au sommet du Monte Moro (+1500 m). Après avoir fait deux fois le tour de la Madone (en bois

Souvenirs partagés



recouvert d'or) le brouillard s'en est allé ! Belle descente sur des dalles impressionnantes, puis par un joli chemin jusqu'au lac et au barrage de Mattmark. Là, de succulentes tartes aux abricots nous font patienter jusqu'au départ du bus pour Saas-Fee, où un shopping effréné attend ces dames.

Jour 6: Saas-Fee (1803 m)- Grächen (1619 m)

Début d'une très longue traversée de 20,6 km, pleine de montées et de descentes avec 1700 m de dénivellée positive et presque autant de négative sous un ciel couvert. A la mi-journée la pluie nous a rattrapés pour ne plus nous quitter, sur des passages souvent vertigineux. Cette journée a été agrémentée par la rencontre de trois jeunes bouquetins et de moutons. Pour la dernière descente bien arrosée sur Grächen, une télécabine providentielle vient à notre secours. Une petite demi-heure nous attend encore pour rejoindre notre joli Hôtel Zum See, qui doit être idyllique par beau temps. Après la dégustation de notre traditionnel Spritz, nous avons décidé d'interrompre notre périple, vu les mauvaises prévisions météo.

Conclusion

Magnifique tour que nous terminerons avec plaisir l'année prochaine ! Un grand MERCI à André, guide et organisateur compétent et apprécié.

Rédaction
commune des 5
gazelles Jeanne-
Chantal, Sylvette,
Marie Antoinette,
Marie-Pascale et
Marianne.



Souvenirs partagés



Glacier du Wildstrubel – 22 et 23 juillet 2017

Première course avec le Club alpin, suite au week-end de formation alpine des Diablerets en juin, j'étais prédestinée à remplir le rapport de course.

Lors du Stamm de jeudi, nous avons modifié l'itinéraire de la sortie en préférant partir de Loèche-les-Bains et revenir le dimanche au même endroit. Les remontées du côté de Crans-Montana étant en révision, la journée du dimanche se trouvait être fort rallongée.

C'est donc par une magnifique matinée que nous sommes partis pour les montagnes valaisannes. Arrivés au départ de la Gemmi-Bahn, l'option téléphérique a été rapidement balayée et nous sommes partis gaiement à l'attaque de cette belle mais rude montée. Si certains sont montés comme de jeunes chamois, j'avoue avoir eu un peu plus de peine.

Après un rapide pic-nic au Gemmi-Pass, nous avons continué tranquillement vers la Lämmerenhütte. Le front orageux n'étant pas pressé, nous avons eu le temps de faire quelques moulinettes et rappels avant le repas du soir. C'est seulement à ce moment-là qu'est arrivé le mauvais temps. Le timing était parfait.

Le lendemain, réveil aux aurores pour partir vers le glacier du Wildstrubel. Une bonne partie était en glace et le haut en neige. Le trajet sur le glacier est agréable et pas difficile. Alors que nous arrivions presque au Mittelstrubel, le brouillard est venu jouer les trouble-fêtes et nous avons dû rebrousser chemin. Il faudra que nous revenions pour profiter de la vue sur Crans Montana.

Nous sommes donc redescendus à la cabane. Entre-temps le soleil était revenu. Petite pause pour se restaurer avant de retourner au téléphérique de la Gemmi.

Suite à ce week-end, j'ai encore une fois beaucoup appris : l'ambiance est toujours fort sympathique, les paysages sont grandioses, les passages sur glacier me plaisent énormément, et un grand merci à tous ceux qui portent les cordes, j'ai participé et... je m'en souviendrai encore très longtemps (pff).

Encore un grand merci à Thierry et ses 3 drôles de dames, Maggie, Marion, Pascale, ainsi qu'à Denis et Philip.

Barbara

Souvenirs partagés



Cabane Bertol, pour atteindre « Tête Blanche »

Samedi 19 et dimanche 20 août 2017

Chef de course : Thierry Valet

Participants : Lorène, Marie-Jeanne, Marion, Stéphanie, Olivier, Rolf

« 1 nouveau message reçu » ... Yes ! La confirmation pour la course du week-end alpinisme est arrivée dans ma boîte mail. Objectif : Tête Blanche par la cabane Bertol. En pièce jointe, carte et tableau EXCEL que Thierry, chef de course, a pris soin de nous préparer. Un bon aperçu pour se rendre compte de ce qui nous attend.

Rdv au Stamm pour parler des aspects météo, du matériel, de notre motivation, faire connaissance avec nos coéquipiers de cordées et surtout... surtout... parler d'échelles ! L'accès à la cabane Bertol est connu pour ses fameuses échelles ! Qui peuvent, certes, être impressionnantes et demander un élan de courage. Ce nid alpin perché sur son roc imposant résonne dans ma tête comme THE cabane que tout montagnard se doit d'expérimenter.

Le jour J, un café au restaurant « La cordée » dans le village des Haudères et nous voilà partis ! Chaussés, équipés et impatients de côtoyer cette nature que nous aimons tant. Le rythme est donné, Marie-Jeanne nous fait l'éloge de ses toutes nouvelles chaussures de montagne ! Flambant neuves...

Le début de la montée nous offre un panorama sur l'imposant Mont Collon.

Le temps est changeant, des fenêtres s'ouvrent et se referment dans le ciel, les nuages dansent et jouent avec le vent. La vue se transforme à chaque instant. Arrivés au plan de Bertol le brouillard, sans invitation, est parmi nous. Le panneau des itinéraires indique « cabane Bertol », nous y sommes bientôt, les échelles approchent...

Et là après environ 40 min, elle est là !... forcément on ne peut que se demander « Mais qui a eu cette idée de mettre une cabane là-haut... » impressionnée et forcément admirative, je marche au milieu du pierrier tout en levant la tête pour ne pas quitter des yeux le refuge. « Vous verrez, une vue magnifique nous attend sur la terrasse » annonce Thierry.

Souvenirs partagés



Ca y est c'est là, au pied de cette immense masse rocheuse ...un ascenseur ! (it's a joke...) les échelles comme promis !

Une fois gravies, nous arrivons sur la terrasse qui se résume à un mètre de large et une vue... à couper au couteau. Je me surprends à vérifier si mes yeux sont bien ouverts... malheureusement, la montagne en a décidé autrement, le Cervin, la Dent Blanche, ne seront pas visibles, mais mon imagination les dessine.

Le soir un excellent repas, mais bruyant, rassasie nos estomacs. Les discussions sont difficiles car la petite salle du réfectoire est pleine. A défaut d'avoir trouvé un jeu de société complet pour animer la soirée, nous allons gentiment prendre place dans le dortoir. Sans le savoir, notre nuit allait nous réserver quelques animations...

Un papa et ses deux jeunes pré-adolescents occupent le même dortoir que notre équipe.

Dans la nuit noire, la jeune fille depuis quelques heures informe son mal être à son papa qui lui rétorque « Non retiens-toi ! Non ferme la bouche ! » Suite aux conseils « avisés » de son père et beaucoup de retenues, les nausées sont trop fortes et là c'est le drame ! L'adolescente vomit ! « Ah non ... ba tu peux rester comme ça jusqu'à demain matin » lui répond son père. Dans un élan de stupéfaction, j'allume ma lampe frontale et demande au papa d'aider sa fille à descendre du lit superposé. Le père n'ayant pas de lampe frontale (car c'est trop cher pour lui a-t-il dit) allume un briquet ! Dans un élan d'exaspération je lui fais part de ma vision des choses en lui signalant qu'il allait nous mettre le feu à la cabane ! Je me lève et avec l'aide de Thierry et de Lorène, nous procédons à l'évacuation des lasagnes de la jeune fille soigneusement régurgitées sur la literie. L'opération nettoyage nous a valu des rires, des réflexions pour être efficaces dans notre manière de procéder afin d'éviter de parfumer davantage la pièce. C'est beau l'esprit d'équipe !

Au petit matin, les sommets avoisinants se dévoilent tout autour de nous, majestueux ! Nos deux cordées descendent (des échelles) pour rejoindre le glacier. Nous avançons bien, les crampons de la dernière guerre ont l'air de bien s'adapter aux escarpins de montagne de notre Marie-Jeanne nationale. La météo est avec nous, un magnifique ciel bleu sans nuage.

Thierry mène le groupe au sommet, mais nous ne resterons que quelques instants car le vent s'est levé. En chemin, nous avons croisé une alpiniste joliment vêtue d'une veste aux motifs léopard ... étonnant ma foi, mais pourquoi pas J . Elle aura marqué nos esprits.

Le retour se déroule dans de très bonnes conditions et nous repassons par la cabane, les échelles et rejoignons le Val d'Arolla. Les pieds endoloris, nous

Souvenirs partagés

n'hésitons pas à rejoindre le lit de la rivière du glacier pour leur redonner forme et vie. L'émerveillement se sera invité tout au long du week-end, ... Merci mère nature, merci Thierry.



Course du 21 septembre 2017 dans le Chablais

La course "Sur les hauts de Torgon au pays du mouflon" dans le Chablais à la frontière franco-suisse s'est parfaitement déroulée pour les 14 Jeudistes qui ont pu y jouir d'une météo particulièrement favorable. Pour la petite histoire et contrairement au long article publié à son propos par Les Alpes n°10/2016 (pg 23/29) aucun mouflon ne s'est présenté à nous lors de ladite course pas plus d'ailleurs que lors de sa reconnaissance



Arête des Gais Alpains – 24.9.2017

En 2011, j'ai souhaité suivre un cours d'escalade dans l'idée d'acquérir l'assurance nécessaire pour aborder des courses plus exigeantes. Voyant mon hésitation à franchir un pas, mon formatrice me suggéra « Monte et tu verras bien ce qui se passe ». Depuis, je continue. L'escalade est-elle une drogue dure ? Sinon, qu'est-ce qui peut bien me pousser à gesticuler sur quelques centaines de mètres de rocher ?

Par cette initiative, j'ai découvert une activité dont je n'imaginai même pas l'existence. Chaque falaise est maintenant équipée de quelques spits. L'escalade constitue bel et bien une activité sportive à part entière, pour elle-même. Organisée de manière rigoureuse, elle demande une certaine concentration et offre de belles sensations de sorte que je suis entièrement absorbé par le moment présent. Le rocher est un terrain de jeu toujours différent et, comme un partenaire taquin, il pose des multiples défis auxquels il faut bien trouver une réponse adéquate.

Après avoir pris plaisir à parcourir l'arête des Sommètres avec Nils, il y a quelques années, j'avais très envie de découvrir celle-ci. L'occasion s'est présentée cette année, puisque Denis S. a eu la bonne idée de l'inscrire au programme.

Ce dimanche 24 septembre, une belle équipe de huit est donc montée au col de Jaman dans les brumes matinales. Après une marche d'approche d'une petite heure jusqu'au col de Bonaudon (1755m) sous la conduite de Denis S., Margit, Mary-Jane, Pascale, Robert, Stéphane, Rodrigo, et moi-même avons formé quatre cordées de deux.

Un peu effilée par endroits sans être trop aérienne, l'arête des Gais Alpains, derrière les Rochers de Naye, présente un parcours ludique et varié. Cette arête est cotée PD soit un cran au-dessus de la Pointe du Belvédère à Chamonix, course de référence pour l'alpinisme facile. Elle requiert un brin de confiance en soi et convient bien à l'entraînement de participants après un cours d'alpinisme ainsi qu'à l'entraînement des manipulations de corde. Équipée de quelques spits aux endroits stratégiques, le reste de l'assurage peut se faire sur sangles.

L'escalade n'est guère difficile (3b/c) et, en fait, il y a tout ce qu'il faut pour progresser aisément et gravir la petite dent puis enchaîner deux rappels, escalader ensuite la grande dent et pour terminer deux autres petits rappels avant de rejoindre le sentier du retour. Ah, oui, j'avais déjà presque oublié ce petit passage à

Souvenirs partagés



califourchon sur le fil de l'arête ... et ce passage en désescalade ... tous les deux bien amusants (en rétrospective). Quant au grand saut annoncé au lieu dit « l'enjambée », rien de comparable à la Roche Fendue du Salève !

Alors, l'escalade est-elle une drogue dure ? A chacun(e) de se faire une opinion sur ses propres motivations. « Monte et tu verras ce qui se passe ». Ce qui est certain c'est que l'envie revient à coup sûr. Merci Denis S. de nous donner l'occasion d'assouvir cette envie.

Denis Ch.

Col de Balme - 5 octobre 2017

J'ai pu faire partager mon enthousiasme pour cette belle course aux huit Jeudistes, en forme, qui m'y accompagnaient. Nous avons pu admirer les mélèzes en feu et profiter des dernières myrtilles. Cerise sur le gâteau, le Mont Blanc, les Drus et d'autres sommets mythiques s'offraient à nos regards pendant notre pique-nique sous un ciel bleu et ensoleillé. Seul bémol à cette si belle journée : pas de bistrot au Chatelard et donc pas de bière !

Rita

(souvenirs de printemps) Strahlhorn le 29., 30. avril 2017

Étaient de la partie: Nathalie, Pascale, Christa, Renata, Nils, Daniele, Florin, Olivier

Voici quelques mots sur notre dernière sortie de la saison d'hiver.

Après l'annulation de cette même course l'an dernier à cause de la météo, on est très content d'avoir cette fois des conditions excellentes, avec en prime 30 cm de neige fraîche.

Souvenirs partagés



Nous sommes partis très tranquillement à 12h30 de Prangins avec le bus de la section.

Arrivés au sommet de la télécabine de Fenskin à 3000m d'altitude, on met tous nos skis aux pieds, sauf Renata qui réalise alors qu'il manque une pièce à sa fixation. Plus de télécabine pour redescendre à Saas Fee, donc voici Renata condamnée à monter avec nous à la cabane Britannia, skis sur le dos.

Arrivée à la cabane, Renata a pu heureusement bénéficier des talents de bricoleur de Nils, et ses skis étaient de nouveau flambant neufs.

Le lendemain, après un réveil en musique, et la réparation de l'autre fixation de Renata, nous sommes finalement partis pour le Strahlhorn au lever du soleil vers 6h30, avec un ciel tout bleu, pas de vent, et -12 degrés!

Notre chef de course a pu très bien ajuster le rythme pour qu'on arrive tous ensemble au sommet en 5 heures.

Après une séance photos autour de la croix, on se prépare tous pour une belle descente dans la poudreuse jusqu'à Saas Fee, agrémentée d'un petit passage dans le brouillard, un repeutage et un arrêt picnic au soleil.

C'est vers 15h30 qu'on retrouve la civilisation à Saas Fee après une montée de 1500m, 2700m de descente et une distance parcourue de 27km!

Cela mérite bien un verre sur une terrasse ensoleillée pour célébrer cette très belle fin de saison!

Renata

La Bardane



« Bardane » provient du latin médiéval *bardana*. Son nom botanique *Arxctium lappa*, l'épithète *lappa* dérive du grec *lambano* = accrocher, par allusion aux capitules munis de crochets qui se prennent dans le poil des animaux. Cette plante porte aussi les noms de « d'herbe aux teigneux », « herbe aux pouilleux », à cause de ses fruits qui s'accrochent partout. Enfin, il paraît que c'est en observant les crochets du fruit de la bardane qu'un suisse a inventé le système «VELCRO»!

La bardane est commune au bord des chemins, dans les décombres et les lieux incultes de toutes nos régions. Elle se rencontre dans tous les pays tempérés de l'hémisphère Nord.

La grosse racine de la bardane peut se consommer avant que n'apparaisse la hampe florale, entre l'automne de la première année de vie de la plante et le printemps suivant. Elle est alors tendre et charnue et peut se manger crue ou cuite. Son agréable saveur aromatique et sucrée rappelle celle de ses cousins: le salsifis et l'artichaut. On a parfois utilisé en Europe la racine de bardane torréfiée comme succédané (remplaçant) du café. Sa richesse en insuline permet sa consommation par les diabétiques, car dans l'organisme, le sucre se décompose non pas en glucose comme les amidons, mais en lévulose.

Jean BRESILLEY



Remise des textes

pour le prochain bulletin (no. 5/2017 - parution début janvier 2018)

25 novembre 2017

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

bulletin@cas-la-dole.ch

Merci !



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

meeting point
mymmp.ch

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

En groupes :
● Do-in

Soins :

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



Nutrition :

ligne Kousmine et
Seignalet

- Ateliers Saveurs – Santé
- Conseils personnalisés

Mies

Tél. 079 579 54 58 • www.therapeutes-regionversoix.ch

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

Rte de Lausanne 4 - 1180 Rolle - Tél. 021 824 32 40
info@imprimerie-beaulieu.ch