

BULLETIN

No 2/2018

Club Alpin Suisse
section La Dôle



Col des Pauvres, février 2018



SECTION LA DÔLE

SBS SPORT
SERVICE
www.sbsport.ch





CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

Editorial

Notre site internet « cas-la-dole.ch »

Pour changer, nous allons parler technique - non pas technique de montagne - mais informatique !

Maintenant que même les montagnards sont confrontés à ces machines (infernales pour certains) que sont les PC/Mac, smartphones et autres tablettes.

D'abord deux mots d'histoire : Notre site existe depuis début 2001, avec initialement un simple texte de présentation de la section puis, vers 2005, il est devenu un site complet en utilisant la toute première version de « Joomla! » ce que l'on appelle un CMS (Content Management System). Actuellement nous utilisons toujours ce même système, mais dans sa dernière version, qui permet une gestion simplifiée du contenu (articles, photos, etc.).

« Joomla! » est un logiciel ouvert, gratuit et développé en permanence par une grande communauté d'utilisateurs. Pour les curieux, « Joomla! » signifie « tous ensemble » en swahili.

Notre site est aussi enrichi par le contenu fourni par tous les membres. Tu peux y charger les photos de tes courses et des articles dans les rubriques « Souvenirs partagés ». Si tu veux insérer d'autres informations utiles pour les membres de la section, envoie-les-moi et je les placerai dans la rubrique appropriée.

La partie la plus utilisée du site est bien sûr le programme des courses pour chacun des groupes. Avec ce programme tu peux t'inscrire facilement à une course, consulter les participants (mais seulement si tu es aussi inscrit) et, pour le chef de course, envoyer des

Bulletin CAS, Section La Dôle

Mai 2018

No 2, Année 72

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	7
Rapports Assemblée	9-11
Les courses: Section	13-19
Alpfam	20
Jeudistes	21-26
Souvenirs partagés	28-44
Délai remise des textes	46

Editorial



messages à un ou plusieurs participants.

Pour des raisons de sécurité, tout n'est pas permis à tout le monde sur le site. Par exemple, comme utilisateur appartenant à un groupe (Section, Jeudistes ou autre) tu ne peux ajouter des photos ou articles que pour ce groupe. Mais si cela est justifié, je peux donner d'autres droits d'accès (il existe des éditeurs du contenu, des gestionnaires des courses, etc.).

La priorité actuelle pour le développement du site est de favoriser l'interaction avec tous les utilisateurs membres de la section. Il suffit de te connecter (après s'être enregistré une fois sur le site) pour te permettre de t'inscrire à une course ou d'envoyer des photos ou encore d'écrire un article.

Sais-tu que le site internet de la cabane Arpitettaz (arpitettaz.ch) a été récemment renouvelé ?

Vas-y faire une visite et donne-moi ton avis.

En tant que webmaster et développeur des sites, je ne fais que répondre aux besoins des utilisateurs, c'est-à-dire vous tous, donc n'hésitez pas à me donner des suggestions pour l'évolution de nos sites.

William, webmaster

A S S O C I A T I O N G E N E V A Y
G U E N I N

ABATTAGE · ÉLAGAGE
BOIS DE CHEMINÉE

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

The logo is enclosed in a black rectangular border. It features a stylized tractor on the left and a stylized tree on the right. The text is arranged in a structured layout, with the association name at the top, the service name in the middle, and the contact information at the bottom.

Comité et commissions



Président:

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

Vice-président:

Daniel Baumgartner, 076 304 99 48
Ch. du Crozet 1c, 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:

Barbara Aeschmann, 076 679 28 60
Rte de Lausanne 115, 1197 Prangins
membres@cas-la-dole.ch

Commission des courses:

Daniel Beffa
Chemin de la Rencontre 13, 1273 Arzier
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:

Laurent Amiet, 076 390 34 61
Av Général Guisan 56, 1180 Rolle
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:

Jean-Luc Battaglia, 079/449.08.57 ou 078/713.01.88
Chemin du Sidan 1, 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

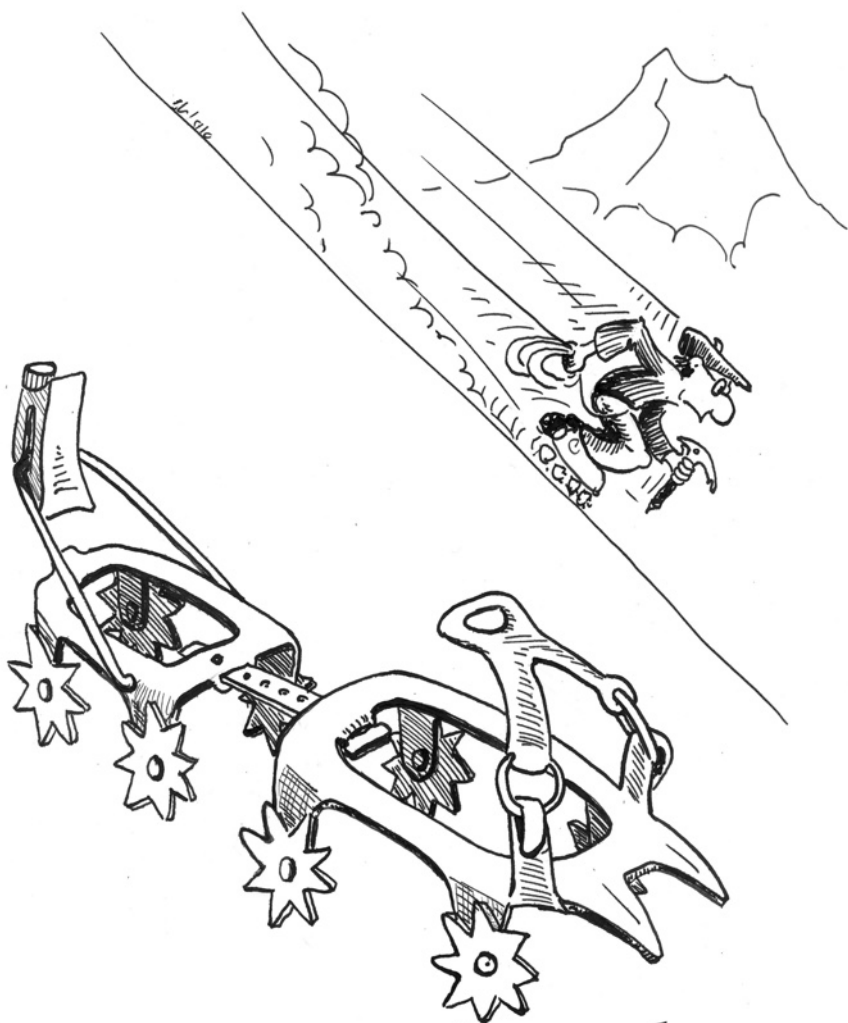
Guillaume Guinault

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

Simon Walbaum

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

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.



Assemblée ordinaire extra-muros

Jeudi **31 mai** 2018 à 19 heures

dans les locaux de la



Brasserie Cap'taine Mousse

Route de Champ-Colin 2C à Nyon

www.captainemousse.ch

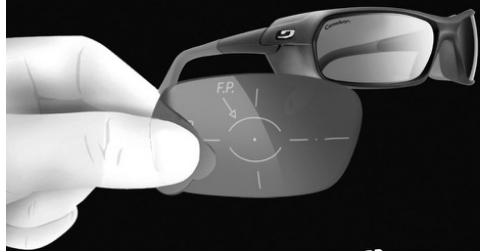
Ordre du jour :

Communication du comité
Présentation des nouveaux membres
Propositions individuelles et diverses

L'assemblée sera suivie par la visite de la brasserie, ainsi que d'une dégustation de leurs bières de production artisanale.

Venez nombreux !

A des fins d'organisation, merci de bien vouloir vous inscrire **obligatoirement** auprès de Daniel Baumgartner à l'adresse vice-president@cas-la-dole.ch d'ici au **mercredi 23 mai 2018**



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



PV Assemblée ordinaire

Jeudi 15 mars 2018 – local CAS de la Colombière à Nyon

C'est à 20h précises que notre nouveau Président, Rocco Rondi, ouvre l'assemblée et souhaite la bienvenue aux membres présents. Daniel Baumgartner, Vice-Président, est excusé puisqu'il participe ce soir à la remise des mérites sportifs nyonnais organisée par la ville de Nyon; rappelons que Sofya Yokoyama, membre de la section fait partie des nominés.

Membres du comité présents:

Rocco Rondi, Président, / Barbara Aeschimann, gestion des membres / Annie Bréchon, secrétaire / Jac Flückiger, bulletin / Albert Rusterholz, jeudistes / Bernard Jeangros, Arpitettaz

ORDRE DU JOUR

1. Communication du comité

· Assemblée Générale 2017

Le résultat de l'assemblée générale de novembre 2017 a dégagé un bénéfice de CHF 598.20.

· Assemblée extra-muros mai 2018

Notre prochaine assemblée fixée au jeudi 31 mai 2018. Le comité planche sur plusieurs idées quant à l'endroit. Toutes propositions sont les bienvenues, merci de contacter le comité.

En temps utile, toutes les informations nécessaires figureront dans le prochain bulletin et sur le site.

2. Présentation des nouveaux membres

Rapports assemblée



C'est avec plaisir que nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux membres présents à l'assemblée:

<u>Nom</u>	<u>Prénom</u>	<u>Status</u>
Altwegg	Brigitt	Individuel
Boscardin	Megane	Individuel
Burdet	Jérôme	Individuel
Ciolino	Marc	Individuel
Cornaz	Xavier	Individuel
Christen	Jean-Marie	Individuel
Defago Mouthon	Laurence	Individuel
Dubois	Denis	Individuel
Girardin	François, Sylvie, Xavier, Luc et Mathieu	Famille
Johnsen	Romain	Individuel
Kleinbauer	Richard	Individuel
Pernet	Alain et Brigitte	Famille
Pozzo	Antonio	Individuel
Ramseier	André	Individuel
Zürcher	Anne-Marie	Individuel

Grâce à la famille Girardin, la section atteint la barre des 1'000 membres; voilà l'occasion de les accueillir avec un petit cadeau de bienvenue.

3. Propositions individuelles et diverses

André Staübli confirme que la cabane d'Arpittetaz sera gardiennée par des bénévoles à partir du samedi 17 mars et pour une période de 6 semaines. Qu'on se le dise!



Daniel Beffa communique que l'escalade du mardi soir reprendra à fin avril. Tous les détails seront disponibles sur le site en temps voulu.

La prochaine séance d'informations destinées aux futurs nouveaux membres se tiendra au local le jeudi 26 avril à 20h00.

4. Souvenirs de voyage

Manu Froidevaux accompagné de Camille de Schoulepnikoff et Moritz Fontbote-Schmidt nous présente le film réalisé à l'issue de l'expédition jeunesse 2017 en Himalaya. Merci à eux pour ce partage et d'avoir répondu aux questions de l'assemblée.

Rendez-vous à la prochaine assemblée du 31 mai 2018.



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



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



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>



26.05 Cours oser chuter et assurer juste

F

Ce cours d'escalade en salle vous libèrera de vos peurs de chuter. Nous ferons aussi une petite révision des manip. Ce cours sera à nouveau donné par les charmantes profs de Venga escalade. Un bon investissement en début de saison. Ce cours aura lieu à la salle d'Echandens. Le prix ne comprend pas l'entrée.

Inscription: Uniquement par email. dès le 18.04.2018 avant le 19.05.2018

Pas de stamm

Coût = CHF 60

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



27.05 Prise d'eau de Saleinaz (1500 m)

PD

Joli site d'escalade en moulinette abordable dans le Val Ferret

Inscription: Uniquement par email. dès le 19.04.2018 avant le 20.05.2018

Pas de stamm

Chef de course: Laurent Amiet (076 390 34 61)



02.06 Colomby de Gex (1688 m)

PD

En partant de Gex, on monte par le magnifique cirque de Branveaux pour viser le sommet du Colomby. Retour par les crêtes direction la Faucille et retour sur Gex (itinéraire de la Marche Populaire). Attention à un passage vertigineux. Pas d'autres difficultés mais longue course pour un début de saison (22 km pour 1300 m de dénivellé).

Inscription: Uniquement par email. dès le 25.04.2018 avant le 25.05.2018

Limité à 8 participants

Stamm au local le 31.05.2018 à 19h00

Chef de course: Tanya Meredith (079 544 53 03)



09.06 Sortie escalade à Barme

F

En haut du Val-d'Illeiez, on découvre un surprenant et sympathique replat, avec une falaise qui offre un beau choix d'escalade du 4a au 7b. Les voies sont bien sécurisées.

Les courses - Section



Cette sortie est plutôt destinée à l'escalade plaisir qu'à la performance.

Inscription: Uniquement par email. dès le 02.05.2018 avant le 02.06.2018

Pas de stamm

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



10.06 Grand Col Ferret (2537 m)

PD

Course de 1000 m de dénivelé. Départ tranquille sur route de la Fouly, pour finir avec 500 m de dénivelé sur un single plus raide aboutissant au Grand col Ferret

Inscription: Uniquement par email. dès le 03.05.2018 avant le 03.06.2018

Pas de stamm

Chef de course: Laurent Amiet (076 390 34 61)



17.06 Gros Brun (Schwarzsee-Jaun) (2104 m)

PD

Situé sur la frontière linguistique ce sommet offre une vue magnifique du Jura aux Alpes. Passage avec chaînes dans la descente sur Jaun. Uniquement par beau temps. Dénivelé : +1300m/-1250m 6h30. Rando en traversée pensez à la carte journalière.

Inscription: Uniquement par email. dès le 10.05.2018 avant le 10.06.2018 Limité à 8 participants

Stamm au local le 14.06.2018 à 19h00

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



23.06-24.06 Perrons de Vallorcine E>>W et bivouac (2674 m) AD

Belle arête dans la région du barrage d'Emosson, avec nuit sous tente à la fin, dans un cadre rocheux mais magnifique avec des petits lacs. Il faut être à l'aise avec le niveau (4b, mais en chaussures "grosses" !), puisque l'arête est assez longue et on aura le matériel pour la nuit sur le dos tout au long. Approche 2h, arête 6-8h, descente 45min. Retour aux voitures le lendemain matin.

Inscription: Uniquement par email. dès le 16.05.2018 avant le 16.06.2018 Limité à 4 participants

Stamm au local le 21.06.2018 à 19h00

Limité en fonction des 1er de cordée

Les courses - Section



Chef de course: Mihai Martalogu (077 425 06 20)

Adjoint: Denis Salamon (078 845 15 03)



23.06-24.06 Cours Alpinisme - Initiation

F

Cours initiation pour les débutants en Alpinisme: novices en crampons, maniement de piolet et encordement sur glacier ? Tentés par des sommets de plus de 4000 m ou des rando en Rochers et Glaces ? Ce cours est là pour commencer avec les bases. Totalement recommandé !

Inscription: Uniquement par email. dès le 14.05.2018 avant le 11.06.2018 Limité à 16 participants

Stamm au local le 14.06.2018 à 19h00

Limité en fonction des 1er de cordée Coût = CHF 200

Chef de course: Tanya Meredith (079 544 53 03)

Adjoint: Mathys Lehmann (079 372 72 75)



24.06 VTT dans le Jura

F

Départ de Nyon en train NSTM puis tour d'environ 4h dans le Jura, retour à VTT Nyon Gare, dénivellée environ 600m+ pour 45 km

Inscription: Uniquement par email. dès le 17.05.2018 avant le 17.06.2018 Limité à 10 participants

Stamm au local le 21.06.2018 à 19h00

Chef de course: Roseline Hanhart (079 611 78 25)



30.06 Cours répétition Chef de course été/hiver

F

Sujet du cours: la corde courte. Choisir la bonne distance de corde suivant le terrain. Où et quand mettre la corde en terrain intermédiaire.

Inscription: Uniquement par le site internet. dès le 23.05.2018 avant le 23.06.2018

Pas de stamm

Chef de course: Daniel Beffa (079 250 94 10)



30.06-01.07 Engstligen- Iffigenalp / Traversée (2455 m) PD

Belle traversée en découvrant des impressionnantes chutes d'eau entre Adelboden et Lenk au Berner Oberland. 1er jour marche d'approche de 4 h (T3), 700 m de montée. Nuitée dans l'auberge à Engstligenalp en demi-pension. 2ème jour 6,5 h de marche, 1'100 m de montée et 1'450 m de descente. Descente partiellement sur un terrain caillouteux, glissant de schiste et ardoise.

Inscription: Uniquement par email. dès le 23.05.2018 avant le 23.06.2018 Limité à 8 participants

Stamm au local le 28.06.2018 à 19h00

Coût = CHF 78

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



07.07-08.07 Chartreuse (2045 m) AD

Découverte du massif de la Chartreuse. Dénivelé : ± 1200m et 5-6h par jour. Nuitée en hôtel.

Inscription: Uniquement par email. dès le 20.05.2018 avant le 20.06.2018 Limité à 8 participants

Stamm au local le 05.07.2018 à 19h00

Coût = CHF 75

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



07.07-09.07 Escalade WinnaniHuette PD

Sortie escalade autour de la Winnanihuette. A choix 2 ou 3 jours.

Inscription: Uniquement par email. dès le 30.04.2018 avant le 07.06.2018 Limité à 8 participants

Stamm au local le 05.07.2018 à 19h00

Indiquer si 2 ou 3 jours dans les commentaires lors de l'inscription

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

Les courses - Section



08.07 Tour du Mont-Fort (2890 m)

PD

Départ de Nyon en train pour Haute-Nendaz puis tour du Mont-Fort en partie avec les installations, 50km, 700m+, 3200m-, environ 6h le prix de la course comprend les installations et le train avec demi-tarif

Inscription: Uniquement par email. dès le 31.05.2018 avant le 01.07.2018 Limité à 6 participants

Pas de stamm

Coût = CHF 80

Chef de course: Roseline Hanhart (079 611 78 25)



14.07 Creuxdu Culan, Pointe d'Arpille (1982 m)

PD

Montée à l'Alpage d'Orgevaux, 1795m, depuis la route du Col de la Croix (parcage voitures en-dessous des Mazots, 1555m), puis pente raide jusqu'à l'arête herbeuse qui relie le Culan à la Pointe d'Arpille. Descente sur Arpille, La Tailla et retour aux voitures. Dénivellation cumulée 913 m, Durée 5-6 heures.

Inscription: Uniquement par email. dès le 06.06.2018 avant le 07.07.2018 Limité à 10 participants

Stamm au local le 12.07.2018 à 19h00

Coût = CHF 10

Chef de course: Marianne Stäubli (022 361 43 04)

Adjoint: André Stäubli (022 361 43 04)

14.07-15.07 Allalin (par Hoblaugrat) (4027 m)

PD

Samedi : montée (év. par téléphérique) à la cabane Britannia. Dimanche : traversée du sommet en env. 7 heures par l'arête Hohlaub avec quelques pas de grimpe, puis descente entre impressionnants seracs et crevasses sur Felskinn (métré alpin). Acclimatation au préalable et conseillée.

Inscription: Uniquement par email. dès le 06.06.2018 avant le 07.07.2018 Limité à 5 participants

Stamm au local le 12.07.2018 à 19h00

Limité en fonction des 1er de cordée Coût = CHF 65

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

Les courses - Section



22.07 Sortie escalade aux Trois Commères

F

Un joli site d'escalade peu fréquenté dans le jura avec une panoplie de voies. Marche d'approche 10 min. Très belle escalade variée sur une falaise de 20 à 35 m de haut. Idéal aussi pour entraîner le rappel.

Inscription: Uniquement par email. dès le 14.06.2018 avant le 15.07.2018

Pas de stamm

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



27.07-29.07 Tête de Milon- Bishorn (4153 m)

AD

vendredi, montée à Arpittetaz, 1100m denivelé, 3 à 4 h, samedi, montée au col de Milon, on contourne par la gauche la 1ère partie de l'arête, puis l'arête devient intéressante, dalles, gendarmes, sommet 3693m, env 4 heures. Dimanche, de Traucuit, 3256m, montée au Bishorn, 900m de denivelé, env. 4h. Longue descente jusqu'à Zinal !!

Inscription: Uniquement par email. dès le 19.06.2018 avant le 20.07.2018 Limité à 7 participants

Stamm au local le 19.07.2018 à 19h00. Coût = CHF 140

Chef de course: Pierre Mischler (021 825 17 03)



28.07-29.07 Balmhornhütte, Gasterespitz (2821 m)

AD

ATTENTION : DATE MODIFIÉE PAR RAPPORT AU PROGRAMME PUBLIÉ

Déplacement TP en 3h15 jusqu'à Kandesteg LKS, 1265 m, puis montée spectaculaire par les gorges du Gasterntal jusqu'à Waldhus, 1358 m, avant d'attaquer un chemin raide et rocailleux T3, puis des vires bien équipée, jusqu'à la cabane Balmhorn (1956 m). Dimanche: montée au Gasterespitz (2821 m) par une arête gazonnée, puis caillouteuse T3. Dénivellation cumulée des 2 jours: 1476 m; Temps de marche global 9-10 h. Sujets au vertige s'abstenir!

Inscription: Uniquement par email. dès le 13.06.2018 avant le 14.07.2018 Limité à 10 participants

Stamm au local le 26.07.2018 à 19h00. Coût = CHF 70

Chef de course: Marianne Stäubli (022 361 43 04)

Adjoint: André Stäubli (022 361 43 04)

Les courses - Section



04.08-05.08 Pigne de la Lé (3396 m)

PD

Un cadre magnifique pour une course d'initiation avec en toile de fond le Weisshorn-Cervin -Zinalrothorn sans oublier le glacier de Moiry .Du parking du bout du lac (2350m) on suivra le sentier jusqu'à la cabane de Moiry .Nuité à la cabane. Le samedi sera réservé à l'escalade (moulinette) et ou initiation au rappel.Le dimanche montée au Pigne de la Lé (3396m) par le col du Pigne (3141m). On suivra l'arrête parsemée de gros bloc jusqu'au sommet.Descente par le Glacier SW Dénivelé pour le week end +1056m/-1094m

Inscription: Uniquement par email. dès le 27.06.2018 avant le 28.07.2018 Limité à 8 participants

Stamm au local le 02.08.2018 à 19h00

Limité en fonction des 1er de cordée Coût = CHF 75

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

Adjoint: Tanya Meredith (079 544 53 03)



**EAU
PLOMBERIE
FERBLANTERIE**

**FOUNEX / VD
VERSOIX / GE**

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



CHAUFFAGE

Les courses - Alpfam



19.05-21.05 Escalade/rando au Grand-Bornand

Week-end d'escalade/rando dans la Région du Grand-Bornand

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



02.06 Escalade à Pontarlier

Chef de course: Nicolas Lecoultrre (lacombe@maxivue.ch; 078 758 86 42)



30.06-01.07 Randonnée dans le Val des Dix

Randonnée dans le Val des Dix avec nuitée à la Cabane Prafleuri

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

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



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

meeting point
mymp.ch

LOCATION SKI, SNOWBOARD ET RAQUETTE / SERVICE ET ENTRETIEN

VELO / REPARATIONS TOUTES MARQUES

EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES VELO

SPECIALISTE UNIHOCKEY

Les courses - Jeudistes



24.05 JA - Rando au-dessus de Lausanne

F

Randonnée au-dessus de Lausanne (Etang de Bressonne/Fontaine des Meules/lac de Sauvabelin)

+100/-300m 4h

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



31.05 Col de Cou (Champéry) version JA

PD

Gd Paradiso - Col du Cou via Barmaz, retour entre le Col du Cou et la La Barmaz via le chemin des contrebandiers, en partie sur une petite descente raide en forêt et à travers des tourbières. JA : La Barmaz - Col du Cou La Barmaz

+/-850m 5hJA +/-670m 4h

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



07.06 Vallon de Savalène (haut de Vouvry)

M

Le Flon, col de Verne, col de Savalène, vallon de Savalène et retour au Flon.

Carte de Monthey au 1/25000

+/-1'000m 5h

Chef de course: Paul Kobler (kobler.paul@gmail.com; 021 825 21 43)



14.06 De Bramois à Euzeigne p/gorge de la Borne

M

Belle balade le long d'une gorge escarpée : du Rhône à Euzeigne. Partie pente très raide puis source chaude avec bassin.

+650/-190m



21.06 Mont de l'Arpille

PD

Du col de la Forclaz à Ravoire

4h30 , +560m/-900m

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

Les courses - Jeudistes



28.06 JA - Bisse de Sion

F

Depuis Abraz-café du lac (ou JA depuis Anzère-téléphérique +400m 3h45) jusqu'au barrage du Rawil (lac Tzeusier)

+630m 4h30

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



28.06-29.06 Boucle Bisse de Sion et Bisse d'Ayent

F

2x 1j. course combinées : J1 Bisse de Sion et J2 Bisse d'Ayent avec nuitée au Lac Tzeusier

Inscription: 10.juin

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

29.06 JA - Bisse d'Ayent

F

Depuis Barrage Rawil à Botyre (ou JA à Abraz-café du lac -600m 3h) et viste du Musée des Bisses à Botyre

-960m 4h

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

05.07 Corbeyrier-Berneuse-Leysin + var. JA

M

Alt. 1'200m à 2'000m. Montée de Corbeyrier jusqu'au Lac d'Aï, pic nic , puis montée à la Berneuse et descente sur Leysin sous le télécabine. JA= Corbeyrier - Lac d'Aï, pic nic, puis descente par Mayen, alpage Temeley et Leysin.

+870/-700m, 4h15JA+700/-550m, 3h30

Chef de course: Madeleine Serex (mserex@bluewin.ch; 022 361 20 74)

12.07 Chemin des pyramides de gypse

F

Randonnée depuis la gare de Villars-Bretaye.

4,5h; +600m -600m

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

Les courses - Jeudistes



12.07 Trou de la Chapelle

AD



Cette curiosité géologique de la région de Thônes permet de passer d'un vallon à l'autre.

5-6h ± 900m

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

19.07 Boucle des Tervelles, France

M



Belle randonnée avec vue sur le lac d'Annecy et sa région.

+/-1100m 6h

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

26.07 Vallée de Saas,

PD



Gspon (au-dessus de Stalden) jusqu'à Saas Grund. Belle vue sur les Michael et la vallée de Saas

5h, + 400 - 700m

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

02.08 Signal Bonavau - Passerelle Belle Etoile

PD



Depuis Champéry: montée par Le Roc Coupé (assez raide) à Rossétan (1452 m), traversée du torrent La Saufla par la nouvelle passerelle la Belle Etoile (1494 m) menant à Bonavau, montée au Signal de Bonavau (1817 m) et retour 'Sous la Dent' au Grand Paradis (auberge!).

+/-800m 5h

Chef de course: Niels Doble (n.doble@bluewin.ch; 022 367 12 53)

Les courses - Jeudistes



09.08-10.08 Dent d'Oche (F)

AD

J1. Depuis Novel-La Planche (1173m) par col de Neuva et nuitée au refuge du CAF (2100m); J2. Montée au sommet (2222m), traversée le l'arête puis descente sur col de Pavis, Chalet de Neuteu et retour à La Planche. 12 participants maximum; 2 grp avec un chef adjoint

Inscription: 10.juil

J1. 4h +1'020/-130m J2. 5h +390/-1'230m

Chef de course: Paul Kobler (kobler.paul@gmail.com; 021 825 21 43)



09.08 Noiraigue Creux du Van

PD

Boucle Noiraigue - Creux du Van - Ferme Robert

5h +/- 950m

Chef de course: Nelly Brändli (braendli.p@gmail.com; 022 366 13 63)



16.08 Aiguillettes des Houches

M

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)



22.08-23.08 Fürgangen à Grengiols p/JA

F

1er jour de Fürgangen à Binn, 2ème jour de Binn à Grengiols. TP : Aller à Fürgangen, Retour depuis Grengiols. Nuitée à l'hôtel Albrun à Binn, fr. 102.-/p en demi-pension, en chambre double. Limité à 12 participants

Inscription: 01.août avant le 03.08.2018 à 14h. Limité à 12 participants

J1 4h30 +300, J2 4h30 +100/-400m.

Chef de course: Jean-Claude Favre Pianzola (favre-pianzola@bluewin.ch; 021 799 13 04)

Les courses - Jeudistes



28.08-31.08 Traversée d'Uri au canton de Bern p/Titlis PD

P/Surenepass, Engelberg, Titlis, Jochpass, Engstlensee & Tannensee, Balme-regghorn puis descente sur Bidmis/Reuti

Inscription: 05.août

max +/-900m/j 4h30

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



30.08 Lac des Brenets - Les Roches de Moronalt. 700m à l'130m F

Des Brenets, en forêt puis le long du Doubs au-dessus des falaises jusqu'aux Roches de Moron: pic-nic. Descente et retour le long du Doubs par le Saut du Doubs.

+/-650m

Chef de course: Madeleine Serex (mserex@bluewin.ch; 022 361 20 74)



06.09 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)



08.09-15.09 Marche et Culture sur l'isle de Naxos F

Prix ca. 1600 EU si 12 à 14 participants : Le prix comprend billet d'avion depuis Genève, hébergement en chambre double dans hôtel ***, demi-pension, entrées dans les musées, déplacement en bus, accompagnateur de langue française et grecque, guide de montagne.

Inscription: 10.janv

4-5h et peu déniv.

Chef de course: Janine Lindholm (j_lindholm@bluewin.ch; 021 825 23 42)

Les courses - Jeudistes



13.09 Lac et Pointe noire de Pormenaz

AD

Rando dans le massif des Fiz. Belle vue sur le massif du Mont-Blanc

5-6h ± 1000m

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



13.09 Bisse des Sarrasins

PD

Autrefois un aqueduc de 9 km depuis le torrent de Pinsec allait irriguer les pâturages du hameau de Briey sur Chalais

5h. +600m

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



20.09 D'Allières aux Avants par col de Jaman

PD

sur la route historique des messagers à pied du 18^e siècle.

5h 760+/790-

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



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

du ski de rando

de l'alpinisme



de la grimpe....

et du voyage...



Florian Strauss guide de montagne strauss@aventuresalpines.ch 079 617 87 70



03.02.2018 Walighürli

Pour ce rapport, j'imagine comme les Suisses doivent sembler étranges aux touristes hélicoptérés au sommet du Walighürli: "Lorsque je monte dans l'abasourdissant véhicule vers 10h, et que celui-ci m'emporte dans la pommade d'un matin de février enrhumé, j'ai comme une sensation familière avec ma Chine natale : le brouillard. Mais celui des Suisses est beaucoup plus glaçant ! Il me transperce les os. Et pourtant, il ne tarde pas à se déchirer pour révéler les pré-Alpes fraîchement arrosés de neige.

Quel spectacle! Les cimes brillent au soleil, exhibant moult détails, leur donnant l'aspect de fines porcelaines chinoises. Elles sont alignées régulièrement et forment des vallons aux courbes esthétiques. Nous approchons justement l'un de ces vallons.

À travers le givre hostile qui se forme sur le hublot de l'hélicoptère, je suis alors frappé par un autre spectacle des plus dépaysant: une file d'hommes et de femmes continue, aux habits fluos remontant les pentes menaçantes de la montagne. Peut-être 50 ou 100 personnes? Ces Suisses, si paisibles, doivent-ils se mettre dans ces conditions précaires pour trouver leur quota de sensation du weekend?

Notre guide m'explique: " Ce sont les clubs alpins des régions avoisinantes qui viennent chercher la neige fraîche qui est tombée cette semaine". Ainsi, les Suisses se réunissent autour de la montagne comme les chinois se réuniraient autour d'un jeu de go dans les locaux des quartiers populaires de Pékin?

Je distingue maintenant les différents groupes. Celui que nous survolons à ce moment est constitué de 24 randonneurs. Un homme devant, le « chef de la course ». Il mène la troupe à travers la forêt, sur les chemins d'été, puis au milieu des pâturages typiques. Sa trace est sûre et son rythme adapté aux suivants.

Leurs habitudes sont d'ailleurs aussi assez bizarres. Lorsque l'hélicoptère nous pose au sommet dans un froid mordant, les Suisses, eux, déballet gaiement saucissons, fromages et pains! Même si certains se réchauffent tout de même à l'absinthe, leur saké local, personne ne semble trouver la température traumatisante. Ils rient et passent en revue les sommets avoisinants : « C'est le Sanetschhorn, tu passes par le vallon derrière », « Ah, super, alors je peux camper au pied de la voie ». Camper ??? Ils sont fous ces Suisses !

Puis, euphorique, ils fixent leurs skis aux pieds et glissent légèrement sur la poudre

Souvenirs partagés



blanche. Moi, pendant ce temps, je n'ai fait que 3 mètres et mes deux spatules ont coulé sous 50cm de neige. Je ne peux plus bouger, ni à gauche, ni à droite. Les Suisses sont déjà en bas autour d'une bière.

Le Walighürli, je m'en souviendrai! »



Chef de course : Pierre Mischler, 23 participants

Yannik

04.02.2018 Ski rando région des Diablerets

Lorsque l'envie vous prend de déguster une bonne fondue, il y a une solution bien commode qui consiste à se rendre en voiture au bistrot du coin. Cependant, une belle cordée de CASistes a opté pour une voie plus intéressante, plus physique et plus conviviale aussi: la sortie du dimanche 4 février.

La fondue a donc été servie sur le coup des 14 heures aux Mazots des Diablerets, à deux belles tablées de 23 randonneurs, plus ou moins fourbus mais heureux.

Souvenirs partagés

Comment sont-ils arrivés là en haut? Par le télési? Que nenni! Après un long plat du parking jusqu'au début de la montée dans le bois, le silence se fait peu à peu dans la colonne et tout le monde profite du paysage. Quelques jetés de jambes plus ou moins gracieux plus tard -pour la pratique des conversions- le groupe atteint le Mont de l'Arpille, après 650m de dénivelé. Les peaux sont retirées pour une belle et longue traversée qui fera marquer 8,5km au compteur final, pour 3h20 passés au paradis blanc.



Au Mont, le groupe perd 4 membres. Que s'est-il passé, une dispute? Bien sûr que non! Insuffisamment sollicités par la montée jusqu'aux mazots de l'Arpille, 4 cracks décident de compléter la course par la montée rapide jusqu'au sommet, rajoutant 200m de dénivelé à leur décompte final. Respect.

Une belle sortie où tout le monde a trouvé son compte, et qui montre la beauté de cette pratique qui fédère indépendamment de l'âge et du niveau de chacun. Merci à Roland et Sylvette pour avoir organisé la sortie. Merci à Sylvette, Sacha et Roland, valeureux chefs de groupes. Merci spécial à Jacques pour la conduite du bus, surtout au retour, dans un silence ponctué de quelques ronflements.

10.02.2018 Tour du Famelon

Le Famelon ?... pas vu... Le soleil ?... nous l'attendions toute la journée. Quelques timides apparitions qui nous ont fait espérer...

Mais commençons par le début. Rendez-vous au Morettes où, après le forfait annoncé d'un des deux chefs de course – William Fankhauser – c'était à Carine et à Rolf de jeter l'éponge.

Nous étions 7 à nous rendre au Sepey, où les 3 autres compagnons du jour nous ont rejoints pour un café commun, avant d'entamer cette belle montée. Début, skis sur

Souvenirs partagés



l'épaule, jusqu'à l'obstacle – un arbre déraciné bouchait tout le passage -. Ensuite, montée bien rythmée avec une première pente raide, pour nous permettre d'affiner notre technique en conversions.

Nous avons beau chercher un vrai rayon de soleil, c'était peine perdue.

La deuxième pente raide mais courte, pour monter sur la crête, qui contourne le Famelon, fut maîtrisée laborieusement par certains, les skis ne tenant pas très bien sur la neige dure. La crête même, nous accorde quelque répit, avant la dernière montée raide. Nous y croisons des randonneurs à la descente qui ne paraît pas très prometteuse. A l'arrivée au pied de ce majestueux caillou (nous avons pu le contempler sur une photo d'Elsbeth, à défaut de le voir en nature), nous renonçons à couronner notre montée en grimant sans skis aux pieds sur son sommet et entamons la descente sur une neige compliquée. La suite sur les pistes de Leysin nous permet de récupérer au niveau des jambes, avant le final sur le chemin du retour au Sepey. Le même café nous accueille pour boire un dernier pot mérité et manger ...enfin, notre pique-nique ☐.

Merci à Nicolas Aeschmann qui a géré magnifiquement cette journée sans son collègue. Belle ambiance et beau partage entre tous les participants, avec des coups de main en cas de besoin.

Pour moi personnellement, beaucoup de plaisir à partager cette journée avec vous : Philippe Talon, Mathilde Talon, Manu Jaccaud, Barbara Aeschmann, Yves Thévoz, Denis Cherix, Andrea Borla, Elsbeth Koehli et **notre chef de course Nicolas Aeschmann.**

Nora Erb

18.02.2018 Crêta de Vella (remplacée par Mont Telliers, 2051 m)

Samedi 17h, bulletin d'avalanche peu favorable pour les pentes raides de la Crêta de Vella. Décision d'aller faire la course très prisée du Mont Telliers, un peu plus sûre. Nous serons 18 à nous lancer de Bourg Saint-Bernard dans un brouillard assez tenace qui ne nous lâche pas les baskets dans la Combe de Drône. C'est jour blanc complet, certains équilibres sont précaires et un premier abandon est enregistré. Même le chef de course a un peu de peine à s'orienter malgré la trace des randonneurs précédents. Et puis vers 2500 mètres c'est l'explosion de joie avec



un soleil étincelant et un paysage à couper le souffle. Le Mont Velan nous saute contre et les alpes françaises ne sont pas en reste. La trace pour accéder à l'arête sommitale est excellente malgré les nombreuses ornières de descente faites par nos prédécesseurs.

La montée à pied au sommet se fait sans difficulté avec en récompense un panorama extraordinaire à 360°. D'excellents souvenirs pour tous.

La descente se fait au début dans 25 cm de neige poudreuse, mais avec des tas de neige impressionnants accumulés par les randonneurs précédents. Cela nous vaut quelques gamelles impressionnantes, surtout pour notre amis Pierre avec son snowboard / splitboard. Cet engin lui vaudra encore quelques soucis plus bas, lors de petites remontées dans une neige profonde devenue lourde avec le soleil. Puis nous retrouvons notre cher brouillard et une neige quelque peu cartonnée jusqu'en bas de la Combe. La bonne glisse sur la route du Col du Grand St.-Bernard nous détend les jambes et nous ramène sans encombre aux voitures. Une bonne verrée comme d'hab. au Bivouac Napoléon de Bourg Saint-Pierre nous réhydrate agréablement et nous permet d'échanger quelques bons souvenirs.

Les joyeux drilles de cette Rando étaient Marianne, Sylvette, Yves , Magi, Pierre C, Marie-Antoinette, Jean-Jacques, Pierre B, Mathilde, Annie, Pierre P, Roland (un adjoint efficace), Lydia, Melanie, Florian, Jakob et votre serviteur André (un chef de course qui a oublié de nommer un rapporteur pour le bulletin).



23-24.02.2018 Bivouac à la Combe d'Euzanne

Chef de course : Mihai

Participants :

En raquettes : Philipe, Dona, Yves et Katarina

En ski-rando : Olivier, Lorène et Marion

Notre petit groupe se réunit pour le stamm dans un coin de la salle car d'autres groupes sont présents. Certains passent vers nous et nous lance « Ah c'est vous qui allez dormir dehors ! » mais vous n'allez pas avoir froid...» Tous en cœur nous rigolons car oui effectivement la météo s'annonçait... bien

Souvenirs partagés

fraiche. L'organisation se déroule sans désaccord jusqu'au moment de définir les kg de fromage à fondue qu'il faut emporter. Certains comptent 200 gr par personnes, d'autres 250 gr...il y en a même un qui monte les estimations avec beaucoup de sérieux à 500 gr !



Le jour J samedi, Olivier, Lorène et moi-même arrivons en voiture au lieu du RDV «Les Plans sur Bex » le bistrot est encore fermé, nous attendons les autres participants. J'envoie un sms à Philippe pour lui annoncer notre arrivée... en retour il m'envoie qu'un petit contretemps les avait retardé. Yves, Katarina et Mihai arrivent avec le bus.

Le bistrot ouvre enfin, nous prenons un café chaud, tout en salivant devant la carte du Brunch affiché par la restauratrice prévu le dimanche matin. Dans nos esprits, nous prenons conscience que notre petit déjeuner sera loin de ressembler à tout ça.

Finalement, Philippe et Dona passent la porte, tout en s'excusant de nombreuses fois, car ils avaient perdu leurs clefs (Enfaite c'est plus compliqué que ça mais pour des raisons de rédaction la version courte sera choisie) nous avons beaucoup rigolé.

Le départ est donné, nous montons sur une route enneigée pour atteindre la combe d'Euzanne. C'est ici que caché dans la forêt, Mihai nous fait découvrir le lieu qu'il avait repéré préalablement pour y installer le campement. Nous y déposons quelques affaires pour alléger le sac et ainsi continuer notre sortie pour atteindre « le col des pauvres 2'120m » La vue est magique, nous surplombons le brouillard, il fait grand soleil. Mais des talons de neige collent sous les skis, ce qui nous donne des démarches plus ou moins sportives.

Le timing ne nous permet pas de monter jusqu'à la pointe d'Euzanne, mais une belle récompense nous attend au col. Nous y sommes tous réunis, les montagnes qui nous entourent se montrent sous leur plus beau jour et la magie opère. Quelques photos et nous redescendons pour préparer notre nid douillet que nous espérons chaud pour la nuit Du moins notre abri pour la nuit. Chacun monte sa tente, s'organise et la soirée peut commencer. Les lampes frontales dansent au milieu des arbres, les discussions vont bon train, un feu crépite et nos douze tonnes de fondue



Souvenirs partagés



sont prêtes à la dégustation. Le caquelon a d'ailleurs du mal à tenir en place. Nous nous sommes régalés ! Bravo la cuisine ! Il fallait être bien organisé et prévoyant pour ne pas avoir froid, ne pas devoir se lever au milieu de la nuit etc. C'était aussi un bon test pour le matériel.

Au matin chacun sa cuillère ! De manière très conviviale, nous partageons dans une casserole un délicieux porridge concocté par Dona et Philippe qui répond à nos envies de petit déjeuner. Avec un chargement volumineux sur le dos, pas évident de trouver son équilibre sur les skis. Les raquetistes improvisent un toboggan, on les entend rire de vives voix. Le week-end est clôturé par un moment de partage autour d'une boisson chaude. Le Brunch nous nargue, nous garderons l'adresse.



Marion

24.02.2018 Col des Ecandies

« Le foehn, il vient du sud-ouest », mais tout ce qu'on sent c'est un vent du nord qui nous glace les os. Seuls Marc et Yannik ont osé suivre le chef de course dans le val d'Arpette ce samedi. La course semblait pourtant le bon plan au vu des conditions: le val est protégé de tous les côtés par des murs imposants. Mais comme nous l'expérimentons à la montée, un phénomène météorologique conduit le vent contre le flanc sud et nous renvoie tout dans la figure !

Pourtant, nous franchissons les mètres avec un rythme soutenu. C'est qu'il y a de la concurrence sur les chemins parallèles. Pas moins de 4 ou 5 groupes de « patrouilleurs » nous dépassent en 3 ou 4 mouvements fluides. Ils visent le Genepi. Nous, on prend sur la gauche pour le col des Ecandies.

Attention ! Encore 2 ou 3 couloirs où on pourrait déclencher une avalanche, puis un dernier bout raide nous mène au sommet. Mais nous n'y restons pas longtemps. Quelle cramine...

La descente dans une neige travaillée par la météo, mais tout à fait convenable pour nous rendre heureux. Nous voilà déjà de retour à Champex pour un chocolat chaud. Super sortie ! Merci Didier !



Chef de course : Didier Déjean. Participants : Marc & Yannik

Yannik

25.02.2018 Les Quatre Têtes (2364m)

Quelques données techniques pour commencer :

Où : Les 4 Têtes au sud des Aravis (Haute Savoie) depuis Burzier jusqu'au refuge de Doran pour atteindre le col de Doran puis suivre l'arête jusqu'au sommet.

Dénivelé : 1400m

Distance : 13,5km

Participants : Lydia, Roland, André, Marianne, Mathilde, Pierrot, Philippe, Elsbeth, Damien, Nathalie, Andrea, Patrick, Ben et Laurence

Chef de course : Roland Meyer

Météo : couvert, brouillard et soleil...

Départ de Prangins à 7h pour env. 1h de route, arrêt café/croissant/pipi à Sallanches puis montée vers Burzier.

On part à pied, skis sur le dos puis on met les skis et c'est parti pour un dénivelé de 1400m par un chemin assez gelé, ça glisse...on met les couteaux, on enlève les skis pour traverser une ancienne avalanche... la montée s'annonce périlleuse sans compter qu'il faudra redescendre par le même chemin mais l'ambiance est bonne !

Arrivée aux chalets de Doran, enfin ce que l'on peut en deviner car ensevelis sous 2m de neige ! Le brouillard s'invite... et nous entamons les 900 derniers mètres de dénivelé dans un épais brouillard.

Ben prend la tête de l'équipe, sa technique : suivre les pas d'un chien...avec des temps à autre l'intervention du point GPS de Philippe et Roland pour nous remettre dans la bonne direction : « Stop un peu plus à droite...stop un peu plus à gauche » A 2000m on voit enfin le soleil... et on devine le sommet car le brouillard joue au yoyo. Arrivés sur la crête, une équipe se détache et va monter jusqu'au sommet à 2364m...la bise souffle ! Puis on se retrouve tous à dévaler une belle pente avec poudreuse... et évidemment retour du brouillard, donc on descend « groupiert » sinon on va se perdre ! Après les chalets de Doran, la visibilité est de nouveau bonne car la descente se fait sur un chemin entre les arbres mais elle est aussi scabreuse que la montée... Tout le monde arrive en bas entier, ouf !

Souvenirs partagés



Ce fût une belle course (pour moi la première avec le CAS) et l'ambiance était très bonne, ça aurait été encore mieux avec le soleil mais bon, on ne choisit pas !

Merci à Roland de nous avoir emmenés là-haut !

Laurence

04.03.2018 Sortie Goulotte

Le plan initial prévu par Frank, le chef de course, était de se rendre dans région du Col des Mosses afin de gravir la « Goulotte à Polux », Mais les chutes de neige des jours précédents nous ont rapidement fait comprendre qu'il allait falloir changer de plan.

Frank nous propose donc à Laurent, Rodrigo, Stéphane, Joël, et moi-même quelque chose encore jamais fait avec la section, une longue voie en cascade de glace.

Ceci une fois en ordre pour les grimpeurs de tête, il ne suffit plus qu'à trouver un site qui n'est pas exposé aux avalanches.

C'est finalement dimanche matin à 6h que nous partons de Prangins pour les cascades qui se trouvent en dessus du village d'Evolène.

Arrivés sur place, petite lecture du topo pour le chemin d'accès à la « Cascade du torrent" coté en 4.



Après une courte approche et la formation des trois cordées, nous entrons dans le vif du sujet avec le départ un peu plat sur 20m pouvant se faire à pied, ensuite une longueur de 45m nous amène déjà au sommet puis descente en rappels sur abalakov jusqu'au départ. Première voie parfaite pour la mise en jambe.

Frank et moi-même prenons un peu d'avance pour aller repérer l'accès à la deuxième cascade de la journée, la « Cascade des Chamois », celle-ci annoncée en 3 longueurs, cotée en 4.

Après une approche de 40min dans un talus bien raide, nous voilà au départ de la première longueur de 40m dans une glace un peu sorbet et une sortie avant-relais-

Souvenirs partagés



sur-spit en 4+. On enchaîne direct la deuxième longueur également de 40m cette fois-ci sur une glace plus froide avec également relais-sur-spit. A la fin de la cascade un terrain pas très raide nous permet d'atteindre la sortie en corde tendue avec un minimum d'assurage au milieu. Nous voilà au pseudo sommet avec un petit thé au soleil et vue sur la Dent Blanche. Nous entamons les 2 longueurs de rappel.

Plus qu'à redescendre au véhicule et prendre la route, c'est ainsi que s'est terminée cette magnifique journée.



Florian

02-04.03.2018 Langis - Sörenberg (2039 m)

Après le trek en raquettes dans le canton d'Appenzell en 2016 (10-13 mars) et celui du canton des Grisons en 2017 (14-19 février), dans le Safiental et le Valsertal, Philip Keller a choisi la frontière entre Obwald et Berne cette année-ci, plus précisément la longue arrête sinueuse entre le Glaubenbergpass et Sörenberg.

Le vendredi 2 mars, notre train a récupéré dès potron-minet tout au long du trajet les participants à Genève, Nyon, Morges, Lausanne et Lucerne. Les transports publics ont ainsi acheminé notre équipe de huit participants jusqu'à Langis, à l'heure prévue malgré les aléas de la météo qui frappaient la Suisse ce jour-là. Parvenus à Langis, nous chaussions nos raquettes pour atteindre en un petit quart d'heure notre premier hébergement, le Bergrestaurant Schwendi-Kaltbad, pour nous y restaurer après notre installation dans le dortoir d'une dépendance pourvue d'un confort convenable.

Malgré une météo maussade, nous avons parcouru une longue boucle dite "Jänzi Panoramaweg"... sans pouvoir jouir du panorama annoncé. Nous terminions ladite boucle par le sentier romantique que nous avons emprunté entre Langis et notre auberge lors de notre arrivée. Un allumeur de réverbères s'affairait alors pour allumer les lumignons disposés tout au long du sentier pour l'accueil des raquetteurs qui ce soir-là de pleine lune étaient attendus à notre auberge. De fait, l'auberge connut une soirée animée mais sage. La nuit dans notre dortoir fut conforme à ce que nous connaissons des nuits de cabane, mais l'ambiance guillerette au lever augurait d'une belle journée. De surcroît le soleil pointait son nez.

Souvenirs partagés



Le samedi 3 mars, notre équipe s'ébroua dans la meilleure humeur vers le Fürstein (2039). Lors du parcours, nous avons croisé des Alémaniques avec lesquels "les sachant parler allemand" ont pu échanger tout à loisir. La météo rendit la course agréable et ce jour-là, comme le lendemain d'ailleurs, nous choisîmes de descendre sur les fesses les pentes sommitales eu égard à leur raideur. De fait, ce jour-là comme le lendemain, ces descentes étaient bien pentues et très bien enneigées. Il suffit de s'asseoir et de nous laisser aller en nous

dirigeant vers Philip lequel depuis le bas de la pente avait l'œil sur nos évolutions. Parvenus au terme de notre deuxième journée à l'Alprestaurant Stäldeli en milieu d'après-midi, nous avons pu nous détendre dans la salle à manger en savourant notamment des chaussons aux pommes et en nous désaltérant.

Le dimanche 4 mars, comme la veille, départ à 8h45, vers le Nünalpstock (1893m). La météo, la neige et le panorama sont à l'unisson pour nous régaler jusqu'à Sörenberg. Rita aura eu sa frayeur de la journée dont elle s'est remise bien vite, lorsque la neige sur laquelle elle marchait s'est brusquement affaissée sous ses pas, la précipitant dans un trou.

Au programme 2018 de la section, Philip indiquait 2000m de dénivelé et 36 km, crois-je me rappeler. Nous avons respecté ledit programme. Merci Philip.

Ont participé à ce trek, outre Philip bien sûr : Yves, Katarina, Antoinette, Donna, Gabriela, Rita et Jacques.

Jacques Laffitte



03.03.2018 La Para

Au départ de cette course nous savions déjà qu'il allait être compliqué d'arriver au sommet au vu des conditions (danger d'avalanche et visibilité). Nous

Souvenirs partagés

partons d'un peu plus haut que l'Étivaz pour un échauffement le long de la Torneresse.

Nous poursuivons par un gymkhana le long du vallon pour pratiquer nos conversions et tester notre équilibre. A la sortie de la forêt et après une petite pause, nous continuons notre chemin en direction du col de Seron mais la visibilité diminue de plus en plus.

En attaquant une portion plus raide, William notre chef de course nous demande de garder suffisamment de distance entre nous pour éviter de surcharger le manteau neigeux. Prudemment William trace le chemin suivi de Carine et de notre mascotte Gaïa quand soudain une plaque d'une portion plus raide sur notre gauche se décroche. Plus de peur que de mal ! Ce petit déclenchement à distance et la mauvaise visibilité poussent notre chef de course et Nicolas son adjoint à faire demi-tour. Nous rebroussons donc chemin en toute sécurité et en profitant de la descente.

Finalement avant de rentrer à la maison, nous faisons un arrêt à l'hôtel restaurant du Chamois pour passer un bon moment ensemble et savourer leur excellente croûte au fromage ainsi que leur meringue double crème.

Merci à William, Nicolas et aux participants pour cette riche expérience.

Antonio

9-11.03.2018 Diemtigtal

Suite au Stamm, le rdv est pris pour le vendredi 9 à la Staldenmathütte pour la fondue.

Arrivés sur place, ça s'organise, l'apéro démarre joyeusement. Certains arriveraient plus tard. S'en suit les préparatifs pour le souper, les uns s'affairent à touiller la fondue en chantant, les seconds préparent le dessert et les autres mettent la table, le tout dans une ambiance guillerette. La fondue est excellente « Fromagerie Les Moulins », merci Michel.

Le temps est incertain, pluie et grisaille sont annoncés pour le lendemain samedi. Faisant fi de ces désagréments, le petit déj est prévu à 7h.

Samedi: petit déj grandiose avec diverses tresses, confiture, miel, Cenovis, bircher et fruits.

Il pleut, pleut, pleut et cela ne s'arrête pas. Les quelques inscrits du samedi





arrivent. On est pas très motivés , le départ est reporté à 9h, ça ne s'arrange toujours pas, on reporte encore. L'ambiance est très bonne à la hütte, des tables de jeux s'installent en attendant.

Finalement une ouverture se profile, certains restent, les autres s'harnachent et départ pour Grimmialp où la montée pour le Rauflihorn 2322 m débutera. Les groupes formés, commence l'approche en pente douce sur un chemin dans un décor de forêt de sapins en direction du Männliflue. Arrivés environ à mi parcours, le temps n'étant pas au top, nos chefs décident de se diriger vers l'arrivée d'un télésiège avec au préalable, un arrêt sur la piste dans un alpage typique afin de se désaltérer. La neige étant difficile à skier, la descente par la piste fut bien plus agréable.

Nous retournons à la hütte dans la joie et la bonne humeur, accueillis par Vreni et sa bolo qui schmeckt so guët.

Nous remercions tout le monde pour la chouette ambiance, nos chefs de courses pour leur encadrement, nos organisateurs et tous ceux qui ce sont impliqués pour que ce week end soit une réussite.

Manu

Sortie du dimanche 11.03.

En jetant un coup d'œil au temps, les gentils organisateurs plein d'enthousiasme décident de partir pour le Galmschibe 2425m.

En voiture jusqu'à Vordere Fildrich 1361m, nous suivons (un groupe speedy et un groupe slow Up) le sentier plein de virolets dans la forêt. Quelques figures (Ice on Art) plus tard, nous voilà déjà au dernier chalet d'alpage vers 1900 et qq. mètres. Le brouillard et un début de grésil nous cachent les speedy... et le reste des slow Up dans leurs derniers efforts. C'est de là qu'André et Marianne redescendent (because jour blanc). Tout le reste du groupe est allé au sommet venteux et glacé. Bravo..... La descente dans une neige légère sur le haut, lourde et un peu mouillée sur le bas nous a tous réunis heureux vers les voitures. Merci à tous nos chefs de courses.

Le nettoyage et les rangements furent expédiés en un rien de temps.

Encore 1000 mercis a Vreni, Pierrot et leurs acolytes.

Vreni, Pierrot, Patrick, Cloé, Annie, Pierre, Roland, Lydia, Sylvette, Manu, André, Marianne, Amandine, Sacha, Barbara, Nicolas, William, Carine, Benjamin, Isabelle, Bernard, Michel, Sibylle, Mathilde, Philippe, Marcelline, Mathys.

Marianne

17.03.2018 Six du Doe depuis Ovronnaz

Ce 17 mars 2018, c'était au Buet qu'était prévue notre course. Cependant, les chutes de neige prévues pour le jour de la course associées à un manque de visibilité quasi certain, forcent nos chefs de course à revoir les plans. Ce n'est pas



facile de trouver une course sûre par ces conditions, mais c'est finalement la Dent de Morcles qui sera l'objectif de Manuela, Roseline, Olivier, Olivier, Jean-Louis et Sébastien (rapporteur), emmenés par le duo familial: Bernard et Quentin. Nos clubistes prennent la direction d'Ovronnaz et de son centre sportif. C'est sous une fine neige que le groupe emmené par Quentin remonte la Combe d'Odonne jusqu'au Petit-Pré d'un bon rythme. A partir de là, nous cheminons jusqu'à Euloi où un nouveau choix s'impose. Nos chefs de course ont prévu une nouvelle solution de repli en fonction des conditions : le Six du Doe. C'est un bon choix car les pentes plus douces permettent d'avancer plus sereinement jusqu'au Petit Château. Nous arrivons finalement sur les pentes finales du Six du Doe où la visibilité s'est un peu améliorée et grâce à l'absence de vent nous progressons bien jusqu'à ce que la visibilité médiocre nous oblige à nous arrêter à 2700 mètres après 1300 mètres de dénivelé. La neige est excellente et tout le monde se réjouit de la descente. C'est Quentin qui emmène le groupe à travers les combes et les replats. Tout le monde en profite ! Nous rejoignons Petit-Pré puis la combe d'Odonne avant de terminer notre descente sur les pistes d'Ovronnaz. Nous allons finalement partager une pizza et trinquer à cette belle journée à Ovronnaz avant de reprendre la route. Un grand merci à nos chefs de course qui, dans des conditions incertaines, ont offert aux participants une belle course dans des conditions de neige excellentes pour la saison.

Sébastien

24-25.03.2018 Arpitettaz et son point 3575m

C'est le bus de la section qui emmènera ce matin-là 9 clubistes motivés à rejoindre Zinal et le reste de l'équipe ainsi que Pierrot M, chef de course.

Après un petit café-croissant réconfortant, c'est le départ pour la cabane par un temps magnifique; en effet, c'est une tempête de ciel bleu et les prévisions sont au beau fixe!

Le célèbre plat de Zinal, encore à l'ombre, permet à la musculature de se chauffer avant des pentes plus sérieuses.

Tout le monde arrive à la cabane quelques heures plus tard. Pour certains c'est une première et ils découvrent avec enchantement cet endroit magique, alors que pour d'autres c'est l'occasion d'apprécier les améliorations effectuées en 2016. Chacun salue le nouveau confort de cette cabane fonctionnelle et empreinte d'une dimension favorable à convivialité.





Nous restons plusieurs heures au soleil sur la terrasse sans se lasser d'un panorama familier mais impressionnant. Cette année, la neige ne manque pas.

Le soir venu, une succulente fondue nous est servie par les

gardiens, Michel et Yvette Jequier, l'ambiance est bonne et le Cragnac aussi! Merci à eux.

Après une nuit réparatrice, diane debout à 7h et départ vers 8h30 pour le point 3575m par un temps magnifique mais froid. Après avoir longé l'arête de Milon, bien connue des amateurs de grimpe, et dans un décor de rêve entourés d'impressionnants séracs, nous voilà arrivés au sommet. Clic-clac Kodak! photos, accolades et bises aux deux représentantes féminines.

Et ce sera une descente mitigée: poudre (un peu), carton (beaucoup) et conversions jusqu'à la cabane pour récupérer notre matériel et dire au revoir aux cabanistes. Puis retour sur Zinal en suivant le chef, Mathys ferme la marche et chacun cherche les meilleurs coins pour prolonger notre plaisir de skier entre amis.

Tout le monde se retrouve sur la terrasse des Bouquetins pour partager les incontournables bières, cidre et autres panachées.

Merci à Pierrot et Mathys pour l'organisation et l'encadrement. Une chose est sûre, ces deux jours resteront un des beaux et bons moments de la saison comme en témoigneront ... Marceline P, Annie B, Denis Ch, Olivier V, Adrian K, Florian Z, Jean-Louis R, Aleix M, Samuel D et Rolf R.

Youtzet

07-08.04.2018 La Fouly - Champex par les 5 cols

On nous promettait La Fouly-Champex par les 5 cols, mais Ouréa (le Dieu grec de la montagne) en a décidé autrement. On se demande bien si c'est sa mère, la Déesse Gaïa, ne pouvant nous accompagner, qui s'est vengée en convainquant son fils de rendre cette sortie impossible au vu de la météo.

Toujours est-il que la fine équipe :

Souvenirs partagés



- William Fankhauser, notre super GO
- Carine Fankhauser, notre blonde préférée
- Nicolas Aeschmann, l'adjoint super GO
- Philippe Talon, appelé parfois Denis par Carine quand elle abuse de la Petite Arvine
- Mathilde Talon, la fille de Denis, euh non de Philippe
- Marc Ciolino, membre tout récent du CAS, mais déjà adopté
- et moi-même

s'est rendue vendredi soir 6 avril à La Fouly pour commencer la rando tôt le lendemain, danger d'avalanches oblige.

Après une nuit à l'auberge des Glaciers, départ samedi 07h15 tapantes pour se rendre au Clou afin de monter au Chantonnet. Le temps magnifique nous a accompagné presque jusqu'au bout, malgré un foehn persistant qui faisait baisser la température (et moi qui avais pris un t-shirt avec ces prévisions estivales !!!). Très joli parcours, mais nous n'avons pas pu bénéficier de la vue au sommet, semble-t-il superbe, en raison du brouillard. La neige s'est avérée bonne par endroits, mais au terme de notre descente, nous avons de la soupe alors qu'il n'était que 11h du matin.

Ce que l'on retiendra surtout c'est qu'en début de montée, sur le versant opposé, nous avons pu « admirer » une avalanche qui est partie de haut pour ralentir à la fin de la pente et finalement terminer par traverser la route qui mène à Ferret. Le plus impressionnant c'est qu'à l'aller la coulée se terminait par une faible quantité de neige mais au retour nous avons pu constater l'évolution de cette coulée qui gentiment avait continué à se déplacer et à déplacer des quantités astronomiques de neige. La coulée s'est finalement transformée en une masse de neige et terre s'élevant à plus de 2 mètres avec une rigole, un spectacle lunaire très beau mais qui nous rappelle ô combien nous sommes petits face aux événements naturels.

Le deuxième jour, nous nous sommes rendus au Super St-Bernard pour monter à la Tête de Barasson. Cependant, avec un fort foehn et surtout du brouillard à couper au couteau, nous avons opté pour la voie de la sagesse et nous sommes rendus à l'Hospice du Grand St-Bernard. La route qui mène au col est juste méconnaissable tellement il y a de la neige et nous avons terminé notre montée en suivant les poteaux en raison de la mauvaise visibilité. Une fois arrivés, nous sommes restés à l'Hospice boire un bon thé chaud et goûter aux saucissons et pâtisseries. La descente s'est faite tranquillement, la neige n'étant pas exceptionnelle et la visibilité toujours mauvaise.

Retour tôt en plaine après un arrêt bière, quelle différence de climat !



Merci encore au GO et à toute l'équipe pour la bonne ambiance !

Barbara Aeschimann

27-29.04.2018 Course au Val d'Aoste

Pour la dernière rando de l'hiver organisée par Bernard et ses adjoints Quentin et Daniel, nous passons le Mont Blanc pour nous rendre dans le Val d'Aoste dans le Parc national du Grand Paradis. Nous quittons le printemps de la plaine pour nous retrouver en plein hiver avec des mètres de neige accumulée !

Nous montons sous le soleil et les marmottes, sentant l'arrivée des beaux jours, sortent de leur terrier et regardent d'un air détaché notre grand groupe passer !

Nous arrivons à la cabane Benevolo et nous avons encore un peu d'énergie pour faire un petit sommet (plus haut pour certains !). Il faut quand même mériter la bière et le jus de myrtille sur la terrasse de la cabane!

Le soir, nous faisons honneur au primo et secundo piatti et avons la chance de dormir dans la nouvelle partie du refuge.

Samedi, départ matinal à 6 h pour profiter du beau temps et d'une certaine fraîcheur. Une montée en douceur sur 8 km et nous arrivons au sommet de la Punta Calabra à 3445 m où la vue est plongeante sur la vallée de Val d'Isère. A la descente les qualités de neige se succèdent : dure, douce, molle, soupe, pourrie...

Un petit stop à la cabane et nous continuons notre descente. La route ayant été dégagée pendant notre absence, 3 gentlemen (Bernard T, Bernard J et Daniel) vont chercher les véhicules. Notre deuxième étape est Rhêmes-Notre-Dame à l'auberge chez Lydia. Apéro sur la terrasse et produits du Val d'Aoste pour le souper : saucisses, minestrone, farfalle, trio de viande (saucisse, bœuf, sanglier), polenta, légumes et pommes de terre et bien sûr un dessert ! Un petit génépi pour la digestion et au lit !

Dimanche deux départs : les super sportifs (Daniel, Quentin, William, Philippe) à 6h et les sportifs (Bernard T, Sandra, Carine, Renata, Rocco, Jacques, Isabelle, Bernard J) à 7h30. La direction est la même : la Cime d'Entrelor . Le brouillard arrête les premiers à 100 m du sommet, tandis que le deuxième groupe se retourne après 800m de grimpe et l'arrivée de la pluie. La descente dans la forêt chauffe les cuisses ! Après quelques capuccini et ristretti, nous sommes prêts à reprendre la route en espérant que le bus qui montre quelques signes de fatigue nous ramènera aux Morettes !

Isabelle



Votre partenaire pour atteindre les sommets!

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

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

la Mobilière

000064



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



Bandieri Sàrl – Rue du Pelaz 13/15 – CH-1269 Bassins – 022 366 18 22 - contact@bandieri.ch



Semaine du 7 au 14 avril dernier, la dame en blanc, en visite à Ar Pitettaz. Venue et repartie en catimini, elle a apprécié l'accueil chaleureux des gardiens et dégusté les menus !

(photo Christian Spahni).

Remise des textes

pour le prochain bulletin (no. 3/2018 - parution début septembre)

01.08.2018

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

bulletin@cas-la-dole.ch

Merci !

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**

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