

BULLETIN

No 2 / 2025

Club Alpin Suisse
section La Dôle



SECTION LA DÔLE

Village de Kalpa dans le district du Himachal Pradesh, Inde - Jean-Elie Lugon

AFIN DE NE RIEN LOUPER DU PAYSAGE

jumelles Swarovski et son adaptateur smartphone



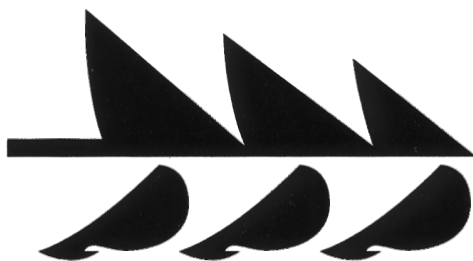
SWAROVSKI
OPTIK



Nicolas Lecoultré Opticien diplômé
Rue de la Morâche 6 - 1260 Nyon
022 361 59 55
www.maxivue.ch/lacombe

OPTIQUE
DE LA
COMBE

ASSOCIATION GENEVA Y
GUENIN



ABATTAGE · ÉLAGAGE BOIS DE CHEMINÉE

LA RAVIÈRE · 1269 BASSINS

022 / 366 15 46 · 022 / 366 46 43

Remise des textes



pour le prochain bulletin (n° 3/2025 - parution mi-septembre 2025)

Date limite 24.08.2025



Merci de respecter ce délai afin que nous puissions inclure
vos documents dans la nouvelle édition!

Adresse pour l'envoi: bulletin@cas-la-dole.ch

Important pour tous les documents

Les nommer en respectant l'exemple ci-dessous:

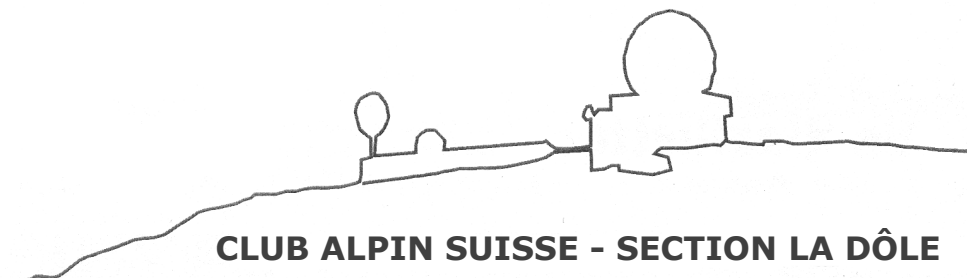
« 15 octobre 2022 Cervin 1 » = « 20221015Cervin1 », « 20221015Cervin2 » etc.

Pour le texte

- Format A5.
- Texte dans un fichier « Word » en pièce jointe.
- Police: Times New Roman 11 / Alignement: Justifié / Espace de paragraphe:
0 en-dessus - 4 pt en dessous.
- N'oubliez pas le nom de celui qui a écrit le rapport (*en italique*).
- 2 à 3 photos haute résolution en pièces jointes séparées.

Inutile de les intégrer dans le document, la mise en page est à refaire lors de
l'intégration dans le bulletin. Pour la même raison, il est inutile de soigner la mise en
page. **Absolument éviter les photos échangées par « WhatsApp ».**

Merci pour votre collaboration !



CLUB ALPIN SUISSE - SECTION LA DÔLE

Editorial

Une cabane dans la relativité du temps

Avoir le privilège « d'accompagner » la cabane Arpitettaz durant 16 ans est une chance et une expérience sans précédent. Lorsqu'en 2008 Jean-Marc Genevay m'a proposé de rejoindre l'équipe après quelques jours d'octobre passés en famille dans ce lieu que je connaissais de mes passages pour aller à l'arrête du Schali au Weisshorn ou en revenant de la traversée du Zinalrothorn pris par le mauvais temps au bivouac, jamais je n'aurais imaginé que cet endroit entrerait durablement dans ma vie. Seize ans, quatre intendants, une éternité et en même temps l'impression que c'était hier.

Le temps qui rythme notre quotidien, on le partage entre la famille, les copains, le boulot, les loisirs et nos passions. Il définit la longueur des jours, des semaines, des saisons dans une continuité et une durabilité sans égal, dictée par les lois de l'astronomie. Notre bonne vieille Terre est un astre parmi des milliards, pendue dans l'univers. Elle tourne sur elle-même en 24 heures et autour du soleil en une année. À Arpitettaz, rien de plus séduisant que de regarder la voie lactée et les milliards d'étoiles qui la composent et relativisent nos questions existentielles.

Bulletin CAS, Section La Dôle

Juin 2025 - No 2 - Année 79

Parution : 5 fois par année

Editeurs : Jac Flückiger, Raymond Ruchet

Email : bulletin@cas-la-dole.ch

IBAN : CH47 0900 0000 1200 9664 9

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
Situé sous l'esplanade de l'église de la Colombière, proche du château

Stamm : le jeudi à 19h

Site Internet : www.cas-la-dole.ch

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

SOMMAIRE

Délai de remise des textes	3
Editorial	4
Comité et commissions	7
Convocation assemblée	9
Communications	10
Portrait	12
PV assemblées	13
Les courses: Section	17
Les courses Alpfam	26
Les courses Jeudistes	27
Souvenirs partagés	33



À Arpitettaz, le temps ne s'arrête pas, il devient relatif. Il permet de suivre l'évolution de l'espace, des montagnes, de la faune, de la flore, des minéraux qui nous entourent sans pollution lumineuse, ni trafic routier, à part de temps à autre un VTT en bandoulière, puisqu'ici, rouler reste impossible. Bien qu'en 1906, l'assemblée fédérale donnait la concession à la société électrique du val d'Anniviers pour un chemin de fer Sierre – Zinal – Zermatt qui nous aurait gratifié d'une gare à Arpitettaz. Quel dommage !!!

La nature subit les effets du temps dans une résilience sans précédent avec tous les éléments qui la composent. Si les sommets qui nous entourent se maintiennent bien, les glaciers ont montré le plus de changement au cours de cette période. En se retirant, de nouveaux lacs se sont formés. D'année en année, ils changent de forme, de teintes. Ils passent du gris au bleu turquoise en donnant à l'espace de nouvelles dimensions. Des dômes de granite apparaissent et nous rappellent l'origine même des Alpes issues du soulèvement de gneiss dans la collision des plaques tectoniques européennes et africaines, au Trias, il y a plus de 250 millions d'années. Le temps géologique se décline dans des dimensions qui nous surpassent complètement. La veine de serpentine du col de Milon qui nous permet de prendre dans nos mains des cailloux vert-foncé, bleutés à noirs, d'une densité incroyable, qui révèlent leur origine dans les fonds marins d'une époque où la faune était dominée par des dinosaures. On sait que les plaques tectoniques continuent de bouger et que les Alpes se soulèvent encore de deux millimètres par an, élévation généralement compensée par l'érosion qu'elles subissent. Cette réalité semble ridicule, mais reportée à l'époque glaciaire, il y a plus de 10'000 ans, les Alpes se sont soulevées de plus de 200 mètres. Aujourd'hui, nous voyons nos glaciers diminuer à vue d'œil et personne, à l'échelle de la vie humaine, ne sait si ce phénomène pourra s'inverser, ni quand.

Arpitettaz, nous offre un monde préservé que nous nous efforçons de maintenir dans son équilibre naturel. De la première cabane construite par les guides d'Anniviers en 1953 à son achat par notre section en 1980, son premier agrandissement en 1982 avec des matériaux durables pris sur place, l'amélioration de son confort sans en augmenter la capacité en 2015, l'Arpitettaz nous gratifie de moments exceptionnels que nous partageons entre passionnés. Son histoire s'enrichit d'année en année et mérite d'être immortalisée, tant que les souvenirs de ses débuts sont encore dans les mémoires vives de ses membres fondateurs. Dans l'inertie des temps modernes, où la consommation accélère les activités humaines, notre cabane, dont les premières pierres façonnent toujours ses murs, n'oublie pas le passé. Lançons-nous dans l'aventure de lui donner son livre d'histoire, au moins pour son prochain jubilé d'un demi-siècle en 2030.

Olivier Viret, membre de la commission Arpitettaz depuis 2008



En août 2010,
les WC d'hiver
sont renouvelés,
livrés par les airs.

Premier
agrandissement
de la cabane
après l'achat
par le CAS-La
Dôle en 1980.
En arrière-plan:
Le Besso et le
glacier de
Moming



Retrait marqué
du glacier de
Moming en
2024, 34 ans
après la photo
de 1980.



Comité et commissions



Président:

Olivier Andrey, 079 704 59 06
Route de Suisse 6F, 1299 Crans près Céligny
vice_president@cas-la-dole.ch

Vice-présidente:

Nora Viret, 079 842 63 81
Chemin de Maison Rouge 4, 1268 Burtigny
president@cas-la-dole.ch

Secrétaires:

Jeanne-Chantal Macherel 079 789 41 43
Ch. Sous-Servaz 21B, 1266 Duillier
secretariat@cas-la-dole.ch

Caissière:

Sibylle Dürst, 079 826 51 41
Ch. Des Fierays 6, 1264 St-Cergue
caissier@cas-la-dole.ch

Gestion des membres:

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

Commission des courses:

Daniel Beffa 079 250 94 10
Chemin de la Rencontre 13, 1273 Arzier / Muids
courses@cas-la-dole.ch

Commission du bulletin:

Jac Fluckiger, 079 621 15 45
Rue de l'Ancienne Poste 12, 1273 Arzier / Muids
bulletin@cas-la-dole.ch

Commission de l'environnement:

Christian Pflumio
1272 Genolier
environnement@cas-la-dole.ch

ALPFAM:

Lorène Jaggi
Ch. du Chalet 1b, 1274 Grens
alpfaam@cas-la-dole.ch

Les Jeudistes:

Sylvette Pezet, 079 648 57 28
Ch. du Jura 5a, 1270 Trélex
Elsbeth Koehli, 079 950 96 01
Avenue Général Guiger, 1197 Prangins
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:

Quentin Musy, 079 375 35 50
2, ch. Sous-Gay, 1291 Commugny
aj@cas-la-dole.ch

Responsable Rochefort:

Caroline Turin, 079 761 92 38
Chemin de Fleuri 8, 1268 Begnins
cabane_rochefort@cas-la-dole.ch

Responsable Arpitettaz:

Bernard Jeangros, 079 659 48 08
Chemin des Morettes 16
1197 Prangins, cabane@arpitettaz.ch

Responsables du local:

Anny Beutler 079 321 69 08
Ch. de la Chavanne 22, 1196 Gland
Amandine Fasel (079) 384 95 09
local@cas-la-dole.ch

Responsable bus::

Chantal Lauper, 078 739 80 04
Rue de la Gare 19d, 1197 Prangins
bus@cas-la-dole.ch

Colonne de secours::

Romarick Favez, 079 427 18 79
La Croix 18, 1418 Vuarrens
rom.favez@bluewin.ch

Guides de la Section

Manuel Froidevaux

079 695 92 74
Ch. des Coteaux 3, 1188 St-George
manuel.froidevaux@gmail.com

François Germain

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

Guillaume Guinault

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

Guillaume Rubin

022 368 03 73 - 079 373 68 33
La Combette 12, 1660 Château d'Oex
guillaume.rubin@gmail.com

Florian Strauss

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

Simon Walbaum

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

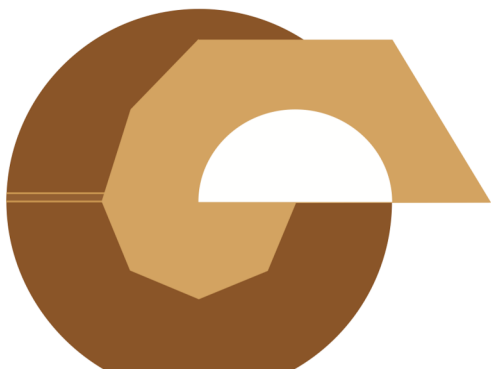
www.raoulsport.ch

Raoul Sport

Nyon

**Location
& Vente**

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

**isofloc®**

Convocation assemblée



Assemblée ordinaire

Samedi 14 juin 2025 à 17h

À Rochefort

Ordre du jour :

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

En deuxième partie

Inauguration du nouveau coin grill de la cabane.

Prenez de quoi griller, l'équipe de Rochefort s'occupe du buffet de salades et de quelques douceurs. Boissons à la charge de chacun.



Pour des questions d'organisation, nous vous prions de vous inscrire en envoyant un courriel à: cabane_rochefort@cas-la-dole.ch

Le plus rapidement possible mais impérativement jusqu'au 2 juin 2025.

Pour les incondtionnels du papier n'hésitez pas à vous inscrire à la réception du bulletin...



Communications



Sondage au sujet de la communication de la Section « CAS La Dôle » Résultats et prochains pas

Vous avez été 259 à répondre au questionnaire lancé en février, ce qui rend l'enquête représentative.

Un grand merci pour votre engagement !

Grâce à vos réponses, nous avons pu dresser le portrait du membre type (voir image ci-contre) et mieux comprendre vos besoins au sujet de la communication de la Section.

Quelques résultats clés du sondage

Les résultats montrent que, parmi les canaux de communication, le site internet et les e-mails restent vos préférés, tandis que les réseaux sociaux suscitent peu d'intérêt. Beaucoup d'entre vous demandent une communication plus claire et régulière, des rappels automatiques, ainsi qu'un système d'inscription plus transparent. La messagerie WhatsApp est utilisée et appréciée pour des échanges rapides et informels, surtout pour les groupes de sortie. Enfin, une forte attente se dessine autour de contenus pratiques, mais aussi de récits et témoignages inspirants.

Les attentes sont orientées vers la **clarté**, la **praticité** et une **meilleure ergonomie** des outils numériques en place, avec un intérêt modéré pour les réseaux sociaux.

Lien vers les résultats détaillés:

<https://www.cas-la-dole.ch/images/cas-la-dole/section/Sondage2025.pdf>

Et ensuite ?

Nous allons travailler sur :

- L'amélioration du site et du système d'inscription aux courses
- Une communication plus claire et personnalisée
- L'exploration de nouveaux outils (WhatsApp, newsletters, etc.)

Nouveau : création d'une Commission Communication

Pour aller plus loin, nous soumettrons à la prochaine AG le projet de création d'une Commission Communication, afin de mettre en œuvre des améliorations concrètes.

Envie de contribuer ? Faites-nous signe, votre aide est la bienvenue !

Merci encore pour vos idées, vos critiques et votre enthousiasme.

Eva Gori pour le groupe de travail Communication

PROFIL TYPE DE MEMBRE	
 Genre: Homme	 Activité: Ski de randonnée
 Âge: 41-65 ans	 Ancienneté: Plus de 10 ans
 Participation: Occasionnelle	 Préférence d'information: Site web



Gardiennage Cabane Arpitettaz

Été 2025

Sem.	du - au	
	19 - 22 juin	<i>Commission Arpitettaz (ouverture cabane)</i>
26	22 juin - 29 juin	<i>PFLUMIO Christian et Stéphanie, DELTEIL Catherine</i>
27	28 juin - 6 juillet	<i>MEYER Lydia et Roland et BRECHON Annie</i>
28	5 - 13 juillet	<i>TESTAZ Jean-Yves, JAMMET-REYNAL Marie et KOEHLI Elsbeth</i>
29	12 - 20 juillet	<i>THUNER Sandra, JEANGROS Isabelle et BURTON-JEANGROS Claudine</i>
30	19 juillet - 27 juillet	<i>LAUPER Chantal et BOREL Véronique</i>
31	26 juillet - 3 août	<i>VURLOD Raphaël et DUBOZ Oriane</i>
32	2 - 10 août	<i>BUFFAT Aurore, JEANGROS Marine et DOLIVO Isabelle</i>
33	9 - 17 août	<i>JEANGROS Isabelle et Bernard, MATHYS Markus et Margrit</i>
34	16 - 24 août	<i>MISCHLER Pierrot, ELMER Manfred et DENOREAZ-BOREL Yves</i>
35	23 - 31 août	<i>BUFFIN Karl, BERTAUD Dominique et Van ROOIJEN Tessa</i>
36	30 août - 7 sept.	<i>ANDREY Olivier et Carine</i>
37	6 - 14 sept.	<i>HANHART Roseline, JACCAUD Manu et FASEL Marie-Antoinette</i>
38	13 - 21 sept.	<i>SEREX Nicolas et SUGRANES Elena</i>
39	20 - 26 septembre	<i>GIRARDIN Pierre-Alain, REDIES Torsten et LEPORI Fabienne</i>
38	26 - 28 sept.	<i>Commission Arpitettaz (fermeture cabane)</i>
WE	3 - 5 octobre	<i>PFLUMIO Christian et Stéphanie</i>
WE	10 - 12 octobre	<i>IMFELD Pascal et Nicole</i>
WE	17 - 19 octobre	<i>FANKHAUSER Carine et William</i>
WE	24 - 26 octobre	<i>GENEVAY Jean-Marc et Anne</i>



UN CENTENAIRE AU CAS-LA DÔLE



Visite peu commune et émouvante à Monsieur Alfred GENEVAY, dit « Freddy », ce lundi de Pâques.

En effet, le 10 avril 2025, Monsieur GENEVAY a fêté ses 100 ans, évènement rare que le CAS – La Dôle a tenu à honorer.

Bien que ses souvenirs se soient quelque peu estompés, nous avons évoqué ses nombreuses années d'activité au sein du club. Accueillis dans la cuisine de sa maison à Bassins, ce fut un moment chaleureux à parler de montagne, bien sûr, mais également de sa vie et de sa famille.

La cabane Rochefort et les week-ends de gardiennage avec son épouse restent des moments marquants pour cet ancien garde forestier et ami de la nature.

Aujourd'hui, admirer « son Mont-Blanc » et le Léman depuis son balcon constitue pour lui un plaisir sans cesse renouvelé.

Jeanne-Chantal Macherel
Secrétaire du CAS – La Dôle



PV Assemblée ordinaire

Jeudi 13 mars 2025 – Local CAS la Colombière Nyon

Membres du comité présents :

Olivier Andrey/président, Barbara Aeschimann/gestion des membres, Bernard Jeangros/Arpitettaz, Amandine Fasel, /local, Jeanne-Chantal Macherel/secrétaire, Elsbeth Koelhi et Sylvette Pezet/Jeudiste, Christian Pflumio/environnement

Ordre du jour

1.Communications du comité

Olivier Andrey souhaite la bienvenue à l'assemblée, nombreuse, et partage l'actualité de la section et du comité central.

- a. Un sondage a été envoyé à tous les membres de la section en début d'année.
Le but de ce sondage est d'évaluer les canaux de communications qu'utilisent nos membres et leurs besoins, que ce soit WhatsApp, internet ou réseaux sociaux.
Un groupe de travail s'est constitué depuis quelques mois afin de faire le bilan des outils existants, puis d'adapter et compléter ceux-ci selon nos besoins.
- b. La saison d'hiver suit son cours, les dernières courses sont agendées en mai.
La cabane Arpitettaz ouvre le 14 mars jusqu'au début mai.
- c. Local :
L'envie de rendre ce lieu plus dynamique et vivant est un souhait du comité.
4-5 activités seront proposées sur la saison, des soirées à thèmes ou plus techniques (récit de voyage, nœuds pour la grimpe ou la préparation des skis par exemple). Le programme est en cours d'élaboration.
Première soirée le 25 avril : Présentation du film réalisé par la jeunesse lors de l'Expédition Lahaul 2024, ascensions dans l'Himalaya Indien. Venez nombreux !
Une autre soirée sera agendée durant le printemps : Récit/conférence « Trek au Maroc – Elles Marchent » présentée par Roseline Hanhart & Co.
- d. Statuts de la section:
La mise en place de nouvelles directives par Swiss Olympic nous oblige à revoir nos statuts, qui ont 25 ans. Un groupe de travail se met en place sous l'égide de Nora Viret. Ces nouveaux statuts, après consultations auprès des membres de la section, devront être approuvés lors de l'AG du 15 novembre 2025.
- e. CAS central :
Assemblée extraordinaire du 22 février à Aarau :

Rapports assemblée



À la suite de la commission d'enquête du CM 23 différents changements au sein du comité central vont avoir lieu :

M. Bernhard Aregger, élu secrétaire général du CAS en juin 2024, donne sa démission pour mai 2025. 3 personnes, Urs Stöcker, Reto Giger et Christoph Röthlisberger vont se partager la direction du CAS.

Certains membres du comité central se sont soumis à un vote de confiance de la part des délégués. Malgré une issue du vote positif, Stefan Goerre, président central, a annoncé qu'il ne se représentera pas pour un nouveau mandat lors de la prochaine assemblée des délégués en juin 2025.

Une nouvelle équipe sera mise en place avec une révision des statuts et du fonctionnement général.

2. Quelques dates à retenir :

7-8 juin	Fête des guides à Zinal
14 juin	Assemblée ordinaire à ROCHEFORT, suivie d'une grillade
<u>Cours Alpi (inscription via le calendrier des courses)</u>	
25 mai	Formation théorique au local (obligatoire)
14-15 juin	Initiation sur un week-end (sortie avec nuit en cabane)
6 juil.–12 oct.	PASSAGE, exposition d'art du CAS au col de la Gemmi (plus d'informations sur le site du CAS)
18 septembre	Assemblée extra muros
15 novembre	AG, salle communale de Duillier
6 décembre	Punch à 19h

3. Présentation et accueil des nouveaux membres

a. Barbara Aeschmann présente les nouveaux membres :

Nom	Prénom	Statut
BARRAT	Laure	Individuel
GERBER	Alec	Individuel
GROSSO	Julien	Individuel
MARGOT	Katja	Individuel
MERCKLING	Luciano	Individuel
MEYER	Stéphanie	Famille
BRITO DA ROCHA	Ricardo Manuel	Membre fam
MEYER-ROCHAT	Léa	Enfant fam
MORET	Vincent	Individuel

Rapports assemblée



MORROW	Paige	Individuel
MULBERGER	Martin	Individuel
NOVERRAZ	Laurent	Famille
NOVERRAZ	Jiahuan	Membre fam
PROBST	François	Individuel
ROCHAT	Olivier	Individuel
RUCHE	Olivier	Individuel
VOLKART-RIGOLONE	Véronique	Individuel
VON BAWEY	Elisabeth	Individuel

b. Inscription d'un nouveau membre depuis janvier 2025 :

L'inscription se fait directement sur le site du CAS central, puis celle-ci est validée par Barbara/gestion des membres de la section, sur ce même portail.

Pour toutes questions, vous pouvez joindre Barbara par mail :
membres@cas-la-dole.ch

3. Propositions individuelles et divers

Roland Meyer rappelle l'importance du cours Alpi en début de saison. C'est une bonne et indispensable préparation pour les courses Alpi de l'été (encordement, marche sur glacier, etc.) même remarque pour le cours avalanche en hiver. Ces cours ne sont pas obligatoires mais vivement conseillés à toute nouvelle personne débutante ou pour un rafraîchissement des connaissances.

Pierre Mischler rappelle aussi que la cabane Rochefort est ouverte tous les week-ends de l'année, quelle que soit la météo, et qu'une bonne soupe est servie le dimanche. C'est toujours un bon moment !

4. TREK AU BHOUTAN :

2 semaines au pays du bonheur dont 7 jours de marche autour du Jomolhari, le plus haut sommet du pays.

Entre découvertes culturelles et marche au cœur de vallées reculées, Florence Jaggi et Jeanne-Chantal Macherel font le récit d'un voyage unique, ponctué d'anecdotes et de photographies. Merci à Florence et Jeanne-Chantal pour ce beau moment passé ensemble !

L'assemblée se termine à 22h.

Jeanne-Chantal Macherel — secrétaire



pharmacie**plus**
du marché **aubonne**

Solange Barbay - Linda Cretegny - Pharmaciennes



A l'écoute de votre santé

**Médicaments traditionnels
Médecines alternatives**

Conseils et assortiment en homéopathie,
huiles essentielles,
fleurs de Bach, spagyrie

Ouvert tous les jours : Lu-Ve: 8h -12h /13h30 -18 h 30 - Sa: 8h -12h/13h30 -16h

Tél.: 021 808 50 43 - pharmaciemarche@ovan.ch

Les courses - Section



15.06 Tour du Bäderhore - 2009 m

PD

Très belle randonnée panoramique entre la Gruyère et le Simmental. Vous découvrez un paysages de pâturages et de roches avec des splendides vues sur les Alpes Bernoises. Montée / descente 1'100 m 5,45 h, 14 km.
Inscription via le site. Coût: env. 28.- CHF/pers. dès le 15.05.2025 avant le 08.06.2025
Limité à 10 participants

Stamm : non

Notes : Dénivelé: +1100m / - 1100m

Chef de course: Elsbeth Koehli (+41 79 750 96 01)



21.06 Pointe de Cray - 2070 m

PD

Un joli sommet qui se mérite par une montée exigeante et constante; plusieurs passages câblés et échelles nécessitant un pas sûr et absence de vertiges. La récompense? Les narcisses du début de saison, bien sûr!

Inscription via le site. Coût: train environ 30.- CHF/pers. avec le demi-tarif dès le 21.05.2025 avant le 10.06.2025 Limité à 10 participants

Stamm : non

Notes : Dénivelé: +1165m/-1238m

Chef de course: Francesca Favario (079 677 58 04)



28.06-29.06 Arête SO Besso

AD

Qui n'a pas tourné autour du Besso et s'est dit, un jour je reviendrai pour toi ? Souvent mis de côté car pas un 4000m, il offre une magnifique arête en bon Gneiss dans ce cadre majestueux impérial. Belle course d'arête et de grimpe en "grosse".

Inscription via le site. Coût: transport et cabane. dès le 24.05.2025 avant le 08.06.2025
Limité à 6 participants

Stamm : non

Notes : Participants selon premier-ère-s de cordée.

Chef de course: Frank Bussink (079 922 44 74)

Adjoint: Florian Zürcher (079 254 92 59)



28.06 Cours longue voie

F

Cours longue voie, pour y voir ou revoir les mouvements de base de l'assurage, les nœuds, la pose de relais en longue voie. Ce cours se compose d'une soirée théorique et une journée pratique en falaise. Les deux sont obligatoires, merci de vous organiser en conséquence.

Inscription via le site. Coût: env. 30.- CHF/pers. dès le 28.05.2025 avant le 17.06.2025

Limité à 8 participants

Stamm : oui

Chef de course: Florian Corod +41 79 481 54 21



29.06 Mont d'Or (Comballaz) - 2175 m

PD

Jolie randonnée depuis la Comballaz en passant par le col de la Pierre du Moëllé et non pas du mollet ! Descente sur la Comballaz ou sur le Sepey.

Inscription via le site. Coût: transport. dès le 29.05.2025 avant le 25.06.2025

Limité à 9 participants

Stamm : oui

Notes : Dénivelé + 900m / - 900m ou 1250m

Chef de course: Sylvette Pezet 022 369 12 15



03.07-05.07 Tour du mont Fallère - 2900 m

PD

Randonnée alpine dans le val d'Aoste.

Sommet du mont Fallère, si bonne condition, T3-T4

Inscription via le site. Coût: env. 300.- CHF/pers. dès le 15.04.2025 avant le 30.04.2025 Limité à 6 participants

Stamm : non

Notes : Dénivelé: +1000m env.

Chef de course: Nicole Meda 021 807 37 74

Adjoint: Thierry Valet 079 305 58 87

Les courses - Section



05.07-06.07 L'Evêque - 3717 m

PD

Jour 1: Montée à la cabane des vignettes (altitude 3160m) depuis Arolla (D+ 1200m).

Jour 2: Montée à l'Evêque par la voie normale - traversée de glacier, pente raide en neige ou glace et arête rocheuse finale (PD+ 2a).

Inscription via le site. Coût : cabane (79.-CHF/pers.) + transport dès le 01.06.2025 avant le 25.06.2025 Limité à 6 participants

Stamm : oui

Chef de course: Nicolas Odermatt (079 394 35 70)

Adjoint: Mégane Boscardin (+41 79 442 93 99)



06.07-07.07 Balfrin - 3796 m

PD

Jour 1: montée à la Cabane Bordier. Traversée Balfrin-Bigerhorn. Montée sur un glacier crevassé. Jour 2: Arête facile. Course adaptée pour les personnes ayant suivi le cours d'initiation.

Inscription via le site. Coût: cabane et transport dès le 09.06.2025 avant le 01.07.2025 Limité à 4 participants

Stamm : non

Notes : Dénivelé: +1150m.

Chef de course: Florian Zürcher (079 254 92 59)



06.07 Dent d'Hautaudon arête SW

PD

Arête connu sous le nom des Gais Alpins. 1h de marche d'approche depuis le col de Jaman. Belle arête en 3c+ max avec 3 rappels.

Inscription via le site. Coût: transport. dès le 06.06.2025 avant le 29.06.2025 Limité à 6 participants

Stamm : non

Chef de course: Antonio Pozo (078 866 02 33)



06.07 Via Cordata Nendaz Mont-Fort

D

Cet itinéraire relie Les Gentianes au Mont-Fort. Il présente l'avantage d'être entièrement accessible en remontées mécaniques. On s'y rend via le télésiège de Tortin et le téléphérique des Gentianes. A la force ensuite des mollets et des bras, en suivant la via cordata, vous atteindrez le sommet du téléphérique du Mont-Fort à 3'330 mètres d'altitude ! A l'arrivée, le panorama est à couper le souffle avec une vue sur les plus célèbres montagnes des Alpes dont le Mont-Blanc et le Cervin!

Inscription via le site. Coût environ 50.-CHF/pers. pour les remontées mécaniques + voiture. Stamm au local le 3 juillet à 19h00 dès le 01.06.2025 avant le 22.06.2025

Limité à 5 participants

Stamm : oui

Notes : Le nombre de participants dépend du nombre de 1er de cordée

Chef de course: Stéphane Richard (076 557 76 14)



13.07 Haute Pointe - 1958 m

PD

Randonnée en boucle en Haute-Savoie au départ du plateau de Sommand. Magnifique vue depuis le sommet sur le Jura, les Voirons et notre cher lac Léman.

Inscription via le site. Coût: transport. dès le 12.06.2025 avant le 02.07.2025

Limité à 9 participants

Stamm : oui

Notes : Dénivelé: $\pm 700\text{m}$, durée totale: 5h.

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

Les courses - Section



13.07 Via Ferratta des Rochers de Naye

D

Via ferrata très jolie surplombant le lac Léman. Au départ de la Gare de Jaman
Inscription via le site. Coût en fonction de vos abonnements de transport publics. dès le 12.06.2025 avant le 02.07.2025 Limité à 5 participants

Stamm : non

Notes : Via Ferrata cotée K4/5. retour par la grotte de Naye. (ne pas avoir peur de se salir!)

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



19.07 Grand Chavalard - 2901 m

PD

Randonnée alpine (T5) au départ du haut du télésiège Ovronnaz-Jorasse, passage par le sommet du Six du Doe puis traversée N-S du Chavalard. Attention les yeux!

Inscription via le site. Coût: transport. dès le 19.06.2025 avant le 11.07.2025

Limité à 6 participants

Stamm : oui

Notes : Dénivelé: +1400m/-1400m. Distance 15km

Chef de course: Aurélien Alétru (079 897 33 88)



20.07-21.07 Grosses Lobhorn - 2565 m

AD

Jour 1 : montée à la Lobhornhütte 2h30 de marche ou 1h30 avec téléphérique. Jour 2 : 2h de marche d'approche jusqu'au Lobhorner, traversée de l'arête E à W - 12 longueurs en 4C. Maîtrise de l'escalade et rappel.

Inscription via le site. Coût: Cabane et transport dès le 23.06.2025 avant le 16.07.2025

Limité à 5 participants

Stamm : non

Notes : Dénivelé +400m (depuis la Cabane), marche d'approche.

Chef de course: Florian Zürcher (079 254 92 59)

Les courses - Section



25.07-26.07 Via ferrata del lago

AD

Course alpine de 2 jours à cheval entre la Suisse et l'Italie.

Inscription via le site. Coût: env 80.- CHF/pers. + transport dès le 24.06.2025 avant le 14.07.2025 Limité à 6 participants

Stamm : oui

Notes : Jour 1: 5h. Jour 2: 8h. Stamm jeudi 24 juillet à 19:00 au local.

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



09.08-10.08 Bivouac dans Météorire

D

Sex des Granges - Météorire, petite longue voie de 7 longueurs 6a/5c. Départ le samedi en fin d'après-midi, escalade d'une ou deux longueurs et installation du bivouac (hamac, portaledge). Le lendemain matin, rangement puis suite de la voie. Somnambule s'abstenir.

Inscription via le site. Coût: env. 45.- CHF/pers. Stamm au local le 7 août à 19h. dès le 01.07.2025 avant le 31.07.2025 Limité à 3 participants

Stamm : oui

Notes : Le nombre de participants dépend du nombre de 1er de cordée et du matos pour dormir

Chef de course: Stéphane Richard (076 557 76 14)



11.08-13.08 La Bérésina

D

Longue voie 5c avec un peu de trad, sur le versant Sud-Ouest du Monts Rouges du Triolet. 12 longueurs. Le lundi montée en 2h30 au refuge Dalmazzi. Le mardi, escalade et 2ème nuit au refuge. Le mercredi redescente en plaie et retour à la maison

Inscription via le site. Coût: env. 250.- CHF/pers. Stamm au local le 7 juillet à 19h00. dès le 01.06.2025 avant le 10.07.2025 Limité à 3 participants

Stamm : oui

Notes : Le nombre de participants dépend du nombre de 1er de cordée.

Chef de course: Stéphane Richard (076 557 76 14)



16.08 Dent de Broc, arête W

AD

Traversé de l'arête W de la Dent de Broc. 2h d'approche, 5c max (avec contournement possible), avec 1 rappel.

Inscription via le site. Coût: transport. dès le 16.07.2025 avant le 09.08.2025

Limité à 6 participants

Stamm : non

Chef de course: Antonio Pozo (078 866 02 33)

Adjoint: Florian Corod (+41 79 481 54 21)



17.08 Le Bonhomme (Catogne) - 2436 m

PD

Petite course d'escalade (4b-4c) en montagne ludique, panoramique, avec de jolis passages, plutôt qu'une pure voie d'escalade, au départ de Champex lac. Selon les premiers de cordée.

Inscription via le site. Coût en fonction de vos abonnements de transport public. dès le 17.07.2025 avant le 06.08.2025 Limité à 5 participants

Stamm : non

Notes : 1 longueurs entre 2+ et 4+ plus rando pour l'accès et le retour à Champex lac

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



22.08-23.08 Pointe de Zinal - 3790 m

AD

Jour 1: montée à la Cabane Schönbiel depuis Zermatt. Eventuellement une partie effectuée en VTT. Jour 2: arête sud et descente par la voie normale.

Inscription via le site. Coût: cabane et transport dès le 28.07.2025 avant le 18.08.2025

Limité à 3 participants

Stamm : non

Notes : Dénivelé: +1200m

Chef de course: Florian Zürcher (079 254 92 59)



23.08-24.08 Sex Rouge et

PD

Cabane des Audanne en boucle - 2893 m

Jour 1: depuis Anzère, montée en télécabine jusqu'au Pas de Maimbre. Le Sex Rouge (2893 m) se gagne par un chemin caillouteux et escarpé, dans un univers minéral prédominé par la couleur rouge des rochers. La cabane et le lac des Audannes se nichent aux pieds du Wildhorn, où tout est réduit à l'essentiel. Nuit en cabane. Jour 2: retour sur Anzère par le bisse de Sion. Très belle course à travers des magnifiques paysages minéraux, la faire sur 2 jours permettra quelques diversions selon envies du moment. Inscription via le site. Coût: (305km 167.- par voiture; cabane 78.-; télécabine 14.-) env.135.- CHF/pers. dès le 23.07.2025 avant le 12.08.2025 Limité à 10 participants
Stamm : non

Notes : Dénivelé: Jour 1: +720m/- 520m. Jour 2: +157m/-1105m

Chef de course: Francesca Favario (079 677 58 04)



23.08-24.08 Alphubel - 4206 m

PD

La forme et l'aspect du Alphubel peut rappeler l'Allalinhorn, mais il est bien plus massif, plus haut et plus large. On aurait tendance à lui attribuer un certain phlegme, un effet anesthésiant en comparaison avec les aiguilles dynamiques du Mischabel.

Inscription via le site. Coût: 85.- CHF/pers. cabane, env. 50.- CHF/pers. Remontée mécanique, transport public. dès le 23.07.2025 avant le 12.08.2025

Limité à 5 participants

Stamm : non

Notes : Jour 1: Täsch - Täschhutte Dénivelé: +600m. Jour 2: Täschhutte - Alphubel Dénivelé: +1500m, Saas-Fee -1400m

Chef de course: Ronen Lind (+41 79 562 08 30)

Les courses - Section



11.09 La Suite Logique

PD

Course d'escalade facile au départ de Vens (au dessus de Sambrancher) retour par Chemin dessus. 8 Longueurs entre 4b et 5c. Selon les premiers de cordée. Inscription via le site. Coût en fonction de vos abonnements de transport public. dès le 11.08.2025 avant le 31.08.2025 Limité à 5 participants

Stamm : non

Notes : 8 longueurs, 280 D+ plus rando pour l'accès et le retour jusqu'à l'arrêt de bus

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



28.09 Le Petit Bargy - 2098 m

PD

Très belle randonnée près du Reposoir en Haute Savoie avec une longue partie dans les Lapiaz (45 min). Cette partie exige un pied sûr. Très belle panorama sur le massif du Mont Blanc et le lac Léman. Environs 5 h de marche.

Inscription via le site. Coût: env. 22.- CHF/pers. dès le 17.07.2025 avant le 10.08.2025 Limité à 10 participants

Stamm : non

Notes : Dénivelé: +900m / -900m

Chef de course: Elsbeth Koehli (+41 79 750 96 01)



28.09 Becs Noirs - Arête N

AD

Course dans la région du Grand-St-Bernard mélangeant longueurs d'escalade (max 5b) et arête « alpine ».

Inscription via le site. Coût: transport. dès le 25.08.2025 avant le 06.09.2025

Limité à 6 participants

Stamm : non

Notes : 1h d'approche, 4-5h dans la voie, 1h de descente. Participants selon premier-ère -s de cordée.

Chef de course: Mégane Boscardin (+41 79 442 93 99)

Adjoint: Nicolas Odermatt (079 394 35 70)

Les courses - Alpfam



09.08-10.08 Randonnée avec nuitée à l'auberge de Salanfe F

Samedi montée à l'auberge de Salanfe par un joli sentier varié. L'auberge se situe à 1950m au pied la majestueuse Tour Salière et du lac de Salanfe. Dimanche balade familiale autour du lac à la découverte de divers trésors, avant le retour à Van d'en Haut.

Notes : J1- 560 D+, 4km, env 2h30. J2-171 D+, 718 D- 9km env 4h30

Chef de course: Lorène Jaggi (lorene8@gmail.com; 079 102 55 88)



13.09-14.09 Randonnée avec nuitée à la cabane de Louvie F

Départ de Fionnay, joli sentier raide et court mais qui vaut la peine car on arrive dans un petit coin de paradis. Le refuge est perché au-dessus d'un petit lac, à 2250m, au coeur d'une réserve naturelle bercée de légendes, peuplée de bouquetins, marmottes et chamois. Baignade possible selon la météo. Dimanche, retour par le même sentier.

Notes : 751m D+, 4km env 2h30

Chef de course: Lorène Jaggi (lorene8@gmail.com; 079 102 55 88)

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



meeting point
mymmp.ch

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

LOCATION SKI, SNOWBOARD ET RAQUETTE / SERVICE ET ENTRETIEN

VELO / REPARATIONS TOUTES MARQUES

EQUIPEMENT ET ACCESSOIRES VELO

SPECIALISTE UNIHOCKEY

Les courses - Jeudistes



25.06-26.06 Col de la Gemmi à la Lämmerenhütte (2507m) AD

Téléphérique. Nuitée à la Gemmi-lodge (fr 120.-) par personne en chambre double ou plus /demi-pension comprise

Inscription: dès le 31.05.2025 avant le 22.06.2025 Limité à 10 participants

Notes : Jour 1- montée à pied au Col pour les courageux. + 970 m Jour 2- cabane avec repas de midi et retour : 14 km ± 460m boucle

Chef de course: Anne Schwaar (ajo.schwaar@gmail.com; 079 590 62 26

Adjoint: Elisabeth Morard (elimorard1@gmail.com; +41 79 550 46 31



02.07-04.07 Gantrisch

AD

Plusieurs sommets à choix : Ochse, Bürgle, Gantrisch, Nüenenflue, Schüpfe flue. 2 nuits à la Gantrischhütte avec demi-pension. Prix : 190.- fr. + transport et boissons.

Inscription: dès le 15.05.2025 avant le 15.06.2025 Limité à 8 participants

Notes : Entre 700 et 1000m/j marche 5-6h/j

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



03.07 Saas-Fee - Hannigalp

PD

Départ Saas-Fee (1808m) - Montée régulière jusqu'à Hannigalp (2'336m) sur des sentiers bien balisés, bordés de mélèzes, de pins et de rhododendrons - Descente par le Haldenwald et "Alpenblick" avec de magnifiques vues sur les sommets et les glaciers. Possibilité de manger au resto et de descendre en télécabine.

Inscription: dès le 03.06.2025 avant le 01.07.2025 à 14h. Limité à 10 participants

Notes : 4h, +/-530m

Chef de course: Myrtha Burger (myrtha.burger@outlook.com; 022 362 07 54



03.07 Le Molard

PD

Sonloup - Cerniaule - Le Molard en boucle

Inscription: dès le 03.06.2025 avant le 01.07.2025 à 14h. Limité à 12 participants

Notes : 4,5h +/- 700m

Chef de course: Maria Milzow 079 213 16 15

Les courses - Jeudistes



10.07 Dent de Valerette

AD

Dép. Les Cerniers 1289m-- les Plans- les Jeurs- Châlabagne- Col de la Valerette et sommet 2058m. Ret. Chindonne 1602m - Le Cerniers.

Inscription: dès le 10.06.2025 avant le 08.07.2025 à 14h. Limité à 8 participants

Notes : 5h+881m/-881m

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



10.07 Lac-Noir FR - La Valsainte

PD

traversée en passant par Schwyberg, 11 km.

Inscription: dès le 10.06.2025 avant le 08.07.2025 à 14h. Limité à 15 participants

Notes : 4 h.30 +580/-620

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



17.07 Lac d'Emosson - La Creusaz

AD

Départ Lac d'Emosson (1930m), Fenestral (1800m), Col de Fenestral (2450m), Emaney (1850m), La Creusa (1780m). Aller train/bus, retour cabine/train

Inscription: dès le 05.06.2025 avant le 03.07.2025 à 14h. Limité à 10 participants

Notes : 5h30, 11.5km, +960/-1150

Chef de course: Pierre Joye (pierre_joye@hotmail.com; +41 77 531 85 75



24.07 Montbovon à la Brâ

PD

Au départ de la gare de Montbovon, cette boucle nous emmènera à travers un petit bout du paysage gruyérien jusqu'au Chalet de la Brâ. S'en suit une descente à travers la forêt, puis nous traverserons la Sarine et longerons le lac de Lessoc jusqu'à arriver de nouveau à Montbovon. Il y a plusieurs pentes raides, notamment dans les bois - une bonne condition physique est demandée

Inscription: dès le 24.06.2025 avant le 22.07.2025 à 14h. Limité à 10 participants

Notes : 5h + 780 / - 780

Chef de course: Afsaneh Tousi (afsanehtousi@gmail.com; +41 78 661 43 39

Les courses - Jeudistes



30.07-01.08 Balades de 3 j. au lac des 4 cantons (JA)

PD

Les trois jours de ballades nous ferons découvrir le Bürgenstock (funi), une portion panoramique du Waldstätterweg et la vue incroyable sur l'entier de la région du lac des 4 cantons depuis le sommet du Stanserhorn (télécabine). Nuits en hôtel. Coût estimé à 380.-

Inscription: dès le 31.05.2025 avant le 30.06.2025 Limité à 6 participants

Notes : j1.3h30 +200/-600mj2. 4h +/-490mj3. 4h +/-200m

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



31.07 De Charrat à la Pleyeux

PD

Charrat- la Pleyeux - Charrat en boucle 10km

Inscription: dès le 01.07.2025 avant le 29.07.2025 à 14h. Limité à 10 participants

Notes : 4h +/- 700m

Chef de course: Anny Beutler (abeutler@netplus.ch; 022 364 37 73



07.08 Cabane Plan Névé

PD

Dép. Pont de Nant 1253m -Le Richard - Cabane 2264m. Ret. par La Varre 1763m -Le Richard -Pont de Nant.

Inscription: dès le 01.07.2025 avant le 05.08.2025 à 14h. Limité à 8 participants

Notes : 6h +1046m/-1046m

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



14.08 Circuit de Unterbäch à Eisscholl

PD

via le pont suspendu et bisse

Près de Rarogne: de Unterbäch à Eisscholle via le pont suspendu Milibach, retour le long des bisse Eischler et Meigger (Variante JA avec Werner)

Inscription: dès le 01.07.2025 avant le 01.08.2025 à 14h. Limité à 20 participants

Notes : 4 1/2h +600/-300m. JA 3h +/- 250m

Chef de course: Werner Burri (wburri@gmail.com; 078 636 33 37

Les courses - Jeudistes



21.08 Les Paccots - Les Sciernes d' Albeuve par le col de Lys PD

Départ des Paccots, 1/2 h de marche sur le bitume pour rejoindre le parking des Joncs, ensuite très joli parcours avec une belle montée vers le col de Lys et une belle descente sur l'autre versant .

Inscription: dès le 17.07.2025 avant le 14.08.2025 à 14h. Limité à 12 participants

Notes : 5H30+740/-910 m

Chef de course: Roland Capt (roland.capt@bluewin.ch; 079 484 21 30)



28.08 Col de la Tourne/Noiraigues

PD

Par la route des Crêtes, à travers la forêt avec vue sur le Creux du Van

Inscription: dès le 29.07.2025 avant le 26.08.2025 à 14h. Limité à 15 participants

Notes : +334m/-738m 3h 10km

Chef de course: Anne Schwaar (ajo.schwaar@gmail.com; 079 590 62 26)



04.09 A la plage de Ferpècle

PD

Départ des Haudères. Montée jusqu'à l'énigmatique "plage" de Ferpècle puis redescente par une farandole de petits hameaux et le village de La Forclaz sous le sourire resplendissant de la Dent Blanche.

Inscription: dès le 05.08.2025 avant le 02.09.2025 à 14h. Limité à 15 participants

Notes : 5h +600/-600

Chef de course: Christian Morard (c.e.morard@bluewin.ch; +41 78 848 26 35)



10.09-12.09 Randonnée,Vercorins, Grimentz

PD

J1Vercorins J2 Crêt du Midi, Cabane Becs de Bossons J3 Becs de Bossons, Grimentz

Inscription: dès le 18.07.2025 avant le 15.08.2025 Limité à 6 participants

Notes : J2 5h +800m J3 4-5h -900m

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

Les courses - Jeudistes



11.09 Gantrisch, Gürbeter Weg

PD

Englisberg-Rueggisberg-Schönentannen, en partie sur le chemin de St.Jacques
Inscription: dès le 12.08.2025 avant le 09.09.2025 à 14h. Limité à 14 participants
Notes : 5h30-6h, +580/-630
Chef de course: Monika Cometti (comettim@bluewin.ch; 021 824 19 48



18.09 Tour des Gastlosen

AD

Départ du village de Kappelboden , nous prendrons le télésiège Gastlosenexpress .
Col du Loup, sentier escarpé , caillouteux , passage délicat en haut du col. Bon physique .
Inscription: dès le 14.08.2025 avant le 11.09.2025 à 14h. Limité à 9 participants
Notes : 5H 00+750/ -550 m
Chef de course: Roland Capt (roland.capt@bluewin.ch; 079 484 21 30



18.09 Région Mürren (J+JA)

PD

Ballade panoramique en face des 3 grands et quelques autres. Version J et JA avec au retour découverte des fantastiques cascades glaciaires du Trümmelbach à l'intérieur de la montagne , +/-100m. Coût : carte Journalière + ~20.-Chef de course adjoint (A) : Werner Burri
Inscription: dès le 19.08.2025 avant le 16.09.2025 à 14h. Limité à 12 participants
Notes : A 3h +510/-320m 6kmJA 2h30 +390/-220m 6km
Chef de course: Albert Rusterholz (albert.rusterholz@bluewin.ch; 022 367 16 04
Adjoint: Werner Burri (wburri@gmail.com; 078 636 33 37



18.09 A la découverte de la Laire (GE)

PD

Boucle La Plaine / Chancy / Sézegnin /Avully / La Plaine
Inscription: dès le 07.08.2025 avant le 04.09.2025 à 14h. Limité à 12 participants
Notes : 4h/15km/ +240/-240m
Chef de course: Monique Daehler (modahl@bluewin.ch; 022 794 12 57

Les courses - Jeudistes



25.09 Allières - Les Avants

AD

Départ Allières gare (1003m), col de Pierra Perchia (1859m), col de Soladier (1577m), La Cergniaulaz (1282m), Les Avants gare (969m)

Inscription: dès le 26.08.2025 avant le 23.09.2025 à 14h. Limité à 10 participants

Notes : 5h30, 14.2km, +1064/-931

Chef de course: Pierre Joye (pierre_joye@hotmail.com; +41 77 531 85 75)



**EAU
PLOMBERIE
FERBLANTERIE**

**FOUNEX / VD
VERSOIX / GE**

tél.: 022 - 776 75 83

Natel: 079 - 202 20 03

Email: efp@bluewin.ch



CHAUFFAGE

Souvenirs partagés



28.12.2024 - Col de Basse - 2596 m

Ski de randonnée

Après avoir fait la queue pour prendre les remontées mécaniques à Ovronnaz nous y sommes : nous pouvons mettre les peaux au fond de la combe Les Grands Prés. Joël, Olivier, Jean Christophe, Alain, Alexandre et Vincent, accompagnés par Julien, s'attaquent à la première pente de la journée en direction du col de Fenestral. Le groupe se réchauffe !



Une longue montée à l'ombre nous emmène à la première pause ravitaillement. Le groupe de 7 se réjouit, la neige s'annonce très bonne à skier ! Premier ravitaillement au soleil juste avant un passage skis sur le sac sur 100m. On s'écarte du col de Fenestral pour finir les 600 premiers mètres de dénivelé positif vers le Tita Sèri. Sous ce sommet rocheux, transition avant de plonger à ski sur une pente ouest aux conditions de neige excellentes. Ce qui nous amène tout droit vers le point de départ.

On remet les peaux et c'est reparti pour la deuxième ascension, direction le Col de Basse. Encore une fois, une montée à l'ombre en 2 parties, coupée par la pause déjeuner. Julien nous parle d'un potentiel nid de gypaète barbu en début de pause. Le soleil se cache derrière le grand Chavalard et précipite notre départ avant lequel le gypaète barbu nous fait l'honneur de rejoindre son repère. Magnifique ! Avec ces belles images en tête, le groupe repart pour les derniers 200m de positif de la journée. La descente se fait encore dans une neige excellente. Julien nous guide avec expertise à travers les pentes et couloirs nous menant en bas de la dernière remontée mécanique. On termine cette journée autour d'un verre en haut de la remontée mécanique. Il ne reste plus qu'à descendre tout en bas de la station avant de se quitter.

Merci Julien pour cette magnifique journée en haute montagne.

Vincent Lasel



Souvenirs partagés



28.02.2025 - Gstellihorn par la via ferrata des Montons

Ski de randonnée

On s'organise pour se regrouper dans les voitures, nous avons tous rendez-vous à 08h45 au col du Pillon. Objectif : prendre la première benne.

Une journée très sportive s'annonce, il vient juste de neiger et le temps est magnifique, mais assez froid. Premier grand effort, prendre la benne qui nous porte à près de 3000 mètres d'altitude. Petite pause-café pour faire connaissance et parler de la suite du programme.

L'aventure commence avec une descente sur la piste puis dans une jolie poudreuse jusqu'au Creux de la Lé. Voici déjà près de 1000 mètres de descente. Nous collons les peaux, enlevons les vestes et remontons rive droite sous la falaise de Montons jusqu'au départ de la via ferrata.

Nous sortons notre matériel de via ferrata, fixons les skis et bâtons sur le sac à dos. Les échelons et échelles sont bien dégagés. Un autre groupe accompagné d'un guide est juste devant nous et monte très tranquillement, cela nous laisse le temps de profiter de la vue et de prendre des photos. Il reste ensuite encore quelques mètres pour atteindre le sommet du Gstellihorn.

Pique-nique proche du sommet, qui aurait pu se prolonger, mais la descente est encore longue et on a un bus à prendre...

Nous profitons pleinement d'une belle neige légère quasiment jusqu'en bas, près de 1500 mètres de descente. Petit passage par un goulet où chacun a pu exprimer son talent de skieur ou marcheur de l'extrême.

Zut, nous venons de rater le bus qui doit nous ramener au col du Pillon, le suivant est dans 50 minutes et le seul restaurant dans les parages va ouvrir dans une heure seulement.

Cela était sans compter sur l'instinct de la Valaisanne du groupe qui, lorsqu'elle voit un bistrot, n' imagine pas une seconde qu'il puisse être fermé. La tenancière accepte de nous servir et nous voilà tous sur une magnifique terrasse au soleil dans des conditions idéales pour attendre notre bus.

Merci à Pierrot de nous avoir fait découvrir cette belle course et à toute l'équipe (Claudette, Renata, Anthony, Patrick, Raphaël) pour la convivialité.

A refaire très vite !

Liesbeth et Alain



Souvenirs partagés



Souvenirs partagés



09.03.2025 - Les Louerettes (3'069m)

Ski de randonnée

Départ à 6h00 de Prangins pour le sommet des Louerettes. Première halte à Siviez, où nous avons savouré un café chez Caroline, un moment apprécié avant d'attaquer l'ascension.

Sous la conduite d'Aurélien et de Thierry, qui a remplacé Nicolas au pied levé, nous avons entamé la montée tranquillement. Thierry, passionné de nature, nous a partagé ses connaissances sur les oiseaux et les roches. Saviez-vous que certains oiseaux cachent des graines et les retrouvent en hiver comme s'ils avaient un GPS ? Impressionnant ! Pour en apprendre plus, inscrivez-vous à une course où il est présent... vous ne serez pas déçus !

À 100 mètres du col, nous avons dû chausser les couteaux pour assurer la dernière montée. Presque tout le groupe a poursuivi à pied jusqu'au sommet, profitant du panorama avant la pause pique-nique.

La descente s'est faite dans une neige plutôt correcte, malgré quelques chutes bien placées ! Après l'effort, le réconfort : une bonne bière en terrasse, sous le soleil, pour clôturer cette magnifique sortie.

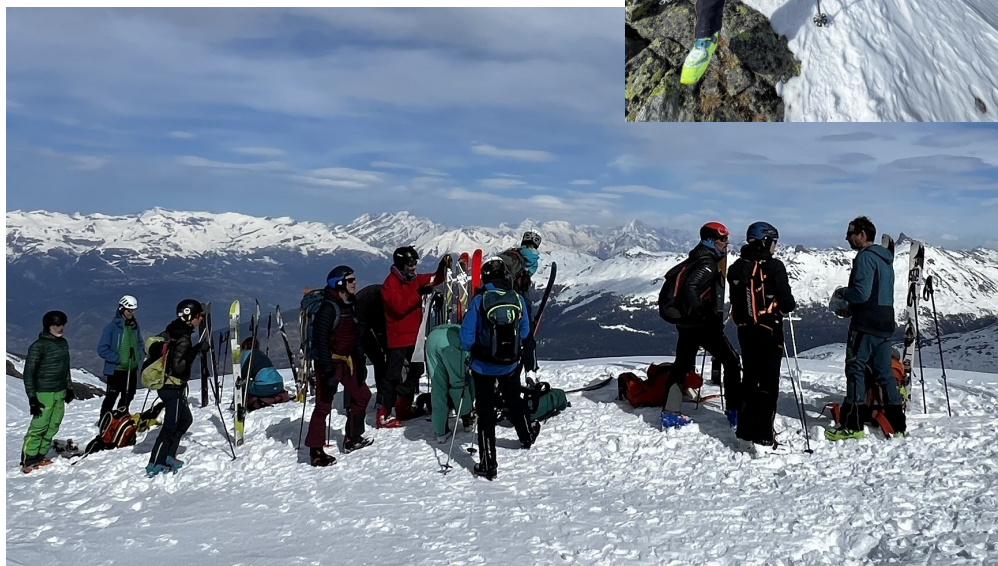
Une belle journée en montagne, entre sport, apprentissage et convivialité !

Merci Aurélien et Thierry

Inès Kneubühler



Souvenirs partagés



Souvenirs partagés



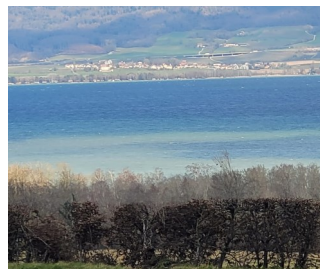
20.03.2025 - Les Hauts d'Yvonand

Randonnée

Avec une belle journée printanière, les 20 participants + deux électrons libres ont eu beaucoup de plaisir à découvrir cette région. Nous avons pu admirer les alentours et le Jura depuis la Tour St Martin qui date de 1240.

La descente sur Cheyres a été rude et a bien terminé cette belle journée. Dommage que nous n'ayons pas trouvé de bistro à l'arrivée pour partager la bière.

Anne Schwaar



Souvenirs partagés



03.04.2025 - La Venoge et le Léman de Bussigny à Ouchy Randonnée

Au café à Bussigny, 20 jeudistes ont attentivement écouté le poème de Gilles raconté par Michèle. Peu de temps après on se lançait en 2 groupes, les sportifs et les moins sportifs, sur le sentier de la Venoge d'une longueur de 8 km env. Décor de printemps : la verdure des arbres, le sol tapissé de fleurs, les oiseaux qui chantent, les canards, parfois un héron qui quête sa proie. Décor sauvage aussi avec ses arbres tombés et couchés sur ce fleuve mythique. Après env. 2 heures nous avons atteint l'embouchure où la Venoge se jette dans le bras du bleu Léman. Ensuite pique-nique au soleil à St-Sulpice au bord du lac près du temple romain du XIème siècle. Fin de l'après-midi, retrouvailles des groupes pour l'apéro à Ouchy.

Werner Burri



Souvenirs partagés



06.04 2025 - Le Buet au printemps

Ski de randonnée

Simon, Inès, Magda, Christopher, Jérôme et Yves

Six heures du mat', il fait encore frais au hameau du Buet, entre Vallorcine et le col des Montets (Haute-Savoie). Tant mieux, car la journée va être torride. A l'échelle d'une sortie à peau de phoque, s'entend : la température est largement positive alors qu'il fait encore nuit. La montée au sommet du Buet (3096 m) s'annonce rude.



Au départ, la neige n'est plus qu'un souvenir. C'est quelques centaines de mètres de portage qui attendent les six participants de cette sortie rando organisée par Simon Fabien. Puis les premières taches de blanc s'annoncent à l'entrée du vallon de Bérard. Paradoxe : au lieu de chausser les skis, c'est les crampons que l'on fixe. La neige est si dure qu'il n'y a guère d'alternative. Le sentier est trop tortueux, la glace vive trop présente pour se risquer à avancer sans précaution. Un passage de quelques mètres où il faut franchir une mince lame de neige gelée juchée sur une passerelle en bois dominant le torrent confirme la pertinence du cramponnage.

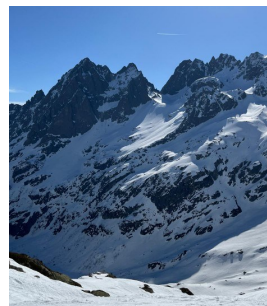


Puis le terrain s'élargit, il est temps de passer au ski. Chaussez et allez-y ! D'abord, le terrain est facile : un faux plat qui permet à chacun de repérer l'ampleur des lieux et de distinguer le sommet et le modeste abri de la crête surnommé pompeusement Château Pictet. Puis la pente s'accroît progressivement. Le soleil fait rapidement son apparition, et instantanément ou presque, la neige passe de l'état glacé à celui de soupe. Les tenues s'allègent, les gorgées de thé et les barres de céréales s'avalent.

La colonne, qui avançait d'un bon rythme, ralentit. Puis s'arrête. Un participant, l'auteur de ces lignes, demande grâce : il ne peut plus avancer. Il propose au groupe de le laisser sur place avant de le récupérer à la descente. Pas question, répond Simon : trop de risques. Soit le groupe parvient au sommet, soit on réduit les ambitions pour se limiter au col de Salenton tout proche, soit tout le monde redescend.

C'est finalement l'option qui est prise. La colonne a néanmoins suffisamment pris de hauteur pour tracer à la descente quelques belles courbes dans la neige de printemps avant de s'enfoncer à nouveau dans les gorges du vallon de Bérard, les crampons ayant à nouveau remplacé les skis.

Yves



Souvenirs partagés



10.04.2025 - Col du Bastillon - Monts Telliers

Ski randonnée

Superbe course avec la participation de 12 clubistes de la section. Nous avons commencé notre journée au Bourg St-Bernard, dans la combe de Drôme, sous un soleil radieux. Roland a dirigé le groupe principal, tandis qu'Alain a pris en charge le deuxième groupe.

À mi-chemin, nous avons divisé le groupe : cinq membres ont atteint le sommet des Monts Telliers, avec une ascension d'environ 1000 mètres, tandis que les sept autres ont atteint le col du Bastillon. Les conditions étaient idéales, avec une neige parfaite et un ciel dégagé.

Après avoir profité de la vue dégagée au sommet, nous avons entamé la descente avec une pause pique-nique bien méritée. La journée s'est terminée agréablement avec un verre au Bivouac Napoléon, où nous avons partagé nos expériences et nos impressions de cette magnifique sortie.

Paige Morrow



Souvenirs partagés



24.04.2025 - Le sentier des Pierres

Randonnée

Après la bonne grimpe au "Molard", le sentier chemine sur la crête au-dessus de la combe du "Merdasson", ce jusqu'aux Pierres d'abord à "Mille trous" puis "à Phébou". Là un petit crochet vers la cabane des "Mouilles" pour le pic-nic pris autour de la grande table accommodant les 12 Jeudistes de notre groupe avant de continuer vers la "Pierre à Roland". Notre chemin est ensuite descendu faire le demi-tour des "Marais des Inersins" suivi de la remontée jusqu'à Longirod où la bière de fin de course aux "3 Sapins" fut appréciée par tous.

Albert Rusterholz

05.05.2025 - Blindbärgli

Randonnée

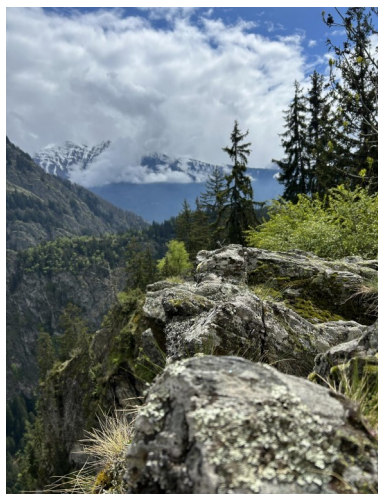


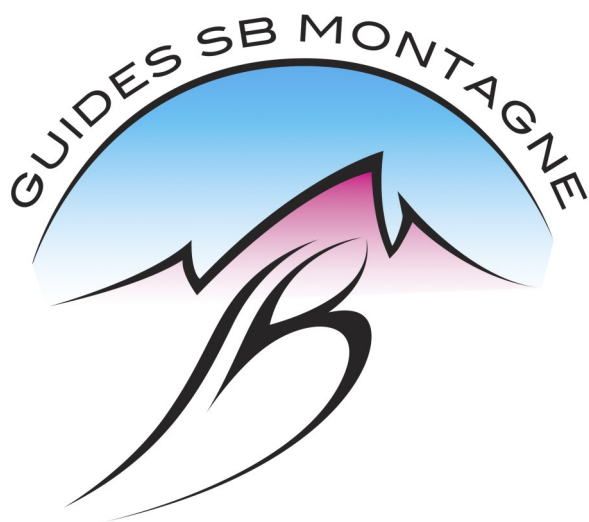
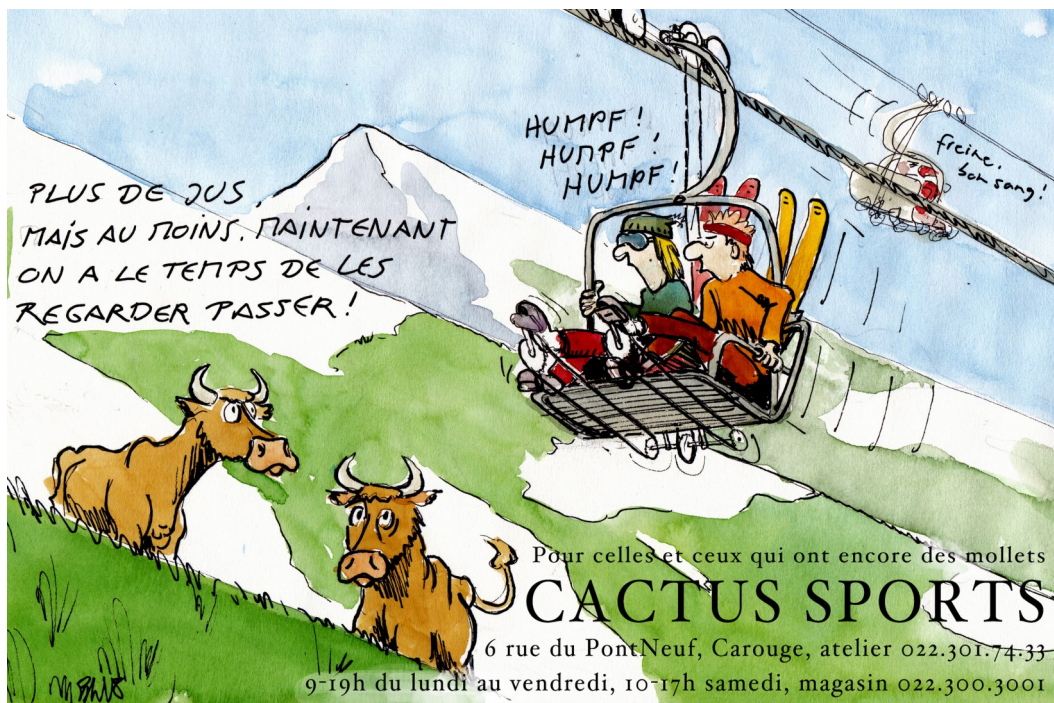
Depuis les hauts de Naters notre petit groupe de 7 dames s'est mis en marche pour le sommet du jour, le Blindbärgli. Notre chemin a suivi le bisse d'Obere Bitscheri avant de surplomber une ancienne tourbière devenue le petit lac de Bitschli. Après avoir traversé le ravissant petit village de Geimen il était prévu de remonter le Blindtälli mais suite aux dégâts provoqués par les dernières chutes

de neige le chemin a été fermé. Qu'à cela ne tienne, nous arrivons à Blatten par l'itinéraire B. La dernière montée en forêt avant le sommet et le pique-nique nous permet d'observer les importants dégâts et c'est au son de la tronçonneuse que nous entamons notre retour. Ce fut une belle journée ensoleillée et fleurie.

Merci à vous toutes.

Sylvette Pezet





Visitez nos cabanes!

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!

BSR
IMPRIMEURS

**CONSEIL
CREATION
IMPRESSION
RELIURE**

BSR Imprimeurs SA

Route de Begnins 14 | CH-1196 Gland | T 022 354 09 90 | www.bsrimprimeurs.ch