

# Passion Montagne

**Dossier**  
**Le sauvetage en Suisse romande**

**Idée de course**  
**Combin-de-Boveire (3663 m)**

**Portrait**  
**Véronique Marmet**

Journal de la section des Diablerets

Section lausannoise du Club Alpin Suisse  
et sous-sections de Château-d'Œx, Morges, Payerne et Vallorbe

Club Alpin Suisse CAS  
Club Alpino Svizzero  
Schweizer Alpen-Club  
Club Alpin Svizzer





#### MAGASINS

Aarau  
Bâle  
Berne  
Coire  
Kriens  
Lausanne  
Pfäffikon  
Saint-Gall  
Thoune  
Volketswil  
Zurich

# LES JOIES DE L'HIVER AVEC LE BON MATÉRIEL

Avant votre prochaine randonnée à ski, un petit détour par chez nous vaut la peine. Car avec l'équipement adéquat, le plaisir que procurent la neige et les montagnes est décuplé. Nous vous proposons le plus grand assortiment, des prix corrects et des services de première classe. Notre équipe de mordus de montagne se réjouit déjà de partager leur passion avec vous. Bienvenue chez nous.



[www.baechli-sportsdemontagne.ch](http://www.baechli-sportsdemontagne.ch)

## Passion Montagne

### Impressum

**Editeur et rédaction**  
Club Alpin Suisse CAS  
Section des Diablerets  
Rue Beau-Séjour 24  
Case postale 5569 – 1002 Lausanne  
[www.cas-dialberets.ch](http://www.cas-dialberets.ch)

**Locaux de la section**  
Stamm/Bibliothèque  
Tous les vendredis, dès 19 h 30,  
à la grande salle/Entrée côté  
rue Charles-Monnard

**Président de la section**  
Jean Micol, tél. 079 573 93 27  
E-mail: [presidence@cas-dialberets.ch](mailto:presidence@cas-dialberets.ch)

**Secrétaire général**  
Marcel Isler, tél. 021 320 70 79  
E-mail: [direction@cas-dialberets.ch](mailto:direction@cas-dialberets.ch)

**Secrétariat et administration**  
**Gestion des membres**  
Marlène Tissot Meyer  
Le matin de 8 h à 12 h  
Tél. 021 320 70 70 – Fax 021 320 70 74  
E-mail: [secretariat@cas-dialberets.ch](mailto:secretariat@cas-dialberets.ch)  
E-mail: [membres@cas-dialberets.ch](mailto:membres@cas-dialberets.ch)

**Rédaction**  
E-mail: [redaction-pm@cas-dialberets.ch](mailto:redaction-pm@cas-dialberets.ch)

**PostFinance**  
Compte postal: 10-1645-3  
IBAN CH38 0900 0000 1000 1645 3

**Annonces publicitaires**  
URBANIC REGIE PUBLICITAIRE  
Chemin de Sous-Mont 21  
1008 Prilly  
E-mail: [info@urbanic.ch](mailto:info@urbanic.ch)  
Tél. 079 278 05 94

**Tirage**  
4200 exemplaires

**Impression**  
PCL Presses Centrales SA, 1020 Renens

**Photo de couverture**  
Dent-de-Morcles  
Photo: Georges Sanga

**Délai rédactionnel N° 3 2018**  
26 mars 2018



### Le sauvetage en montagne: une passion, une vocation ou un devoir?

Grâce à mes parents, passionnés de randonnées, et à deux guides locaux, très engagés dans la formation des jeunes de la région, j'ai découvert, très tôt, la montagne et l'escalade. C'est donc assez naturellement que, à l'adolescence, je me suis intéressé aux activités de la colonne de secours du Pays-d'Enhaut.

Tout d'abord par devoir, je me suis impliqué dans le sauvetage alpin de notre région et puis, rapidement après avoir participé à des exercices et des interventions, c'est devenu une passion.

En 2013, le chef de la colonne a eu envie de passer la main et j'ai eu la chance de pouvoir le remplacer, et c'est devenu une vocation.

La poussée d'adrénaline, provoquée par la sonnerie des pager, devient rapidement grisant. Il faut réfléchir à la meilleure façon d'intervenir, que ce soit pour une cheville foulée ou secourir un grimpeur bloqué sur une arête et parfois, malheureusement, pour évacuer le corps d'une victime d'une chute.

Le devoir, la passion, la vocation restent, mais, parfois, les accidents sont difficiles à accepter, surtout pour nos sauveteurs de milice qui passent de leurs lieux de travail sur celui de l'accident en un court laps de temps et n'ont pas toujours le détachement nécessaire pour se préserver émotionnellement.

La passion perdure, mais le monde d'aujourd'hui change: l'investissement personnel pour assumer la charge des entraînements, les semaines de piquet et les cours régionaux de perfectionnement demandent un gros engagement de la part du sauveteur, si bien qu'il devient de plus en plus rare.

Un engagement encore plus fort est demandé à nos conducteurs de chiens d'avalanche qui s'entraînent sans relâche, une fois par semaine, et suivent, pendant leurs vacances, deux semaines de formation par an.

Mais, heureusement, les passions restent, ce qui garantit, pour l'instant, la pérennisation des colonnes de secours, maillon indispensable dans la chaîne du sauvetage en montagne.

Merci à tous les sauveteurs de toutes les entités pour le temps qu'ils consacrent à cette noble cause.

Janry Morier

### SOMMAIRE

► Magazine		<b>Portrait</b> Véronique Marmet vit et peint la roche intensément	17
<b>Actualités</b> par Vincent Gillioz	4	<b>Portfolio</b> Le soleil, au plus bas à la saison froide	18
<b>Dossier</b> Le sauvetage en Suisse romande	6	<b>Conseil Santé</b> La déchirure du ligament croisé antérieur	20
<b>Conseil Matos</b> Les bâtons de ski	12	► <b>La vie du club</b>	
<b>Idée de course</b> Combin-de-Boveire (3663 m) + Bourg-Saint-Pierre	14	<b>Sommaire détaillé</b>	21
<b>Environnement</b> Climat en alerte, le CAS est aussi concerné!	16		

## Des vacances scientifiques

L'ONG Objectif Sciences International organise, durant l'hiver, plusieurs camps de sciences participatives sur les thèmes des cristaux ou de la faune de montagne. Ouverts aux enfants de 7 à 12 ans et aux plus grands de 13 à 18 ans, ces séjours doivent permettre aux participants de mieux connaître leur environnement. Ils se déroulent dans le val d'Anniviers ou dans le Simmental. Le camp «Pisteur des Alpes» emmène les stagiaires en raquettes sur la piste de la faune des Alpes, des chamois aux cerfs en passant par l'hermine et le tétras. Le camp «ski&cristaux» permet, quant à lui, d'apporter un nouveau regard sur la neige, tout en profitant de la région pour les loisirs. Renseignements sur [www.vacances-scientifiques.com](http://www.vacances-scientifiques.com)



## Mieux connaître François Perraudin

Le quotidien *24 heures*, sous la plume de François Modoux, a publié, au début de janvier, un très bel article sur François Perraudin, guide et contributeur régulier de *Passion Montagne*. Il évoque son accident dans une avalanche en 2015, sa reconstruction ainsi que son besoin de spiritualité. Véritable hommage à la personnalité attachante de François, ce papier rappelle également à tous que la science de la neige n'est jamais exacte, et que même les plus expérimentés peuvent, un jour, se faire prendre sous une coulée. Humble, face à ce qu'il a traversé, François Perraudin déclare notamment: «Dans une vie de guide, on a un joker. Je l'ai abattu.»

## Le retour de Simon Matthey-Doret

Le journaliste Simon Matthey-Doret, en charge de la matinale sur RTS *La Première* pendant treize ans, a donné le coup d'envoi à sa nouvelle émission *Altitudes*, cette année. Le rendez-vous dominical qui est diffusé entre 17 heures et 18 heures, est réalisé sous la forme d'un entretien en direct avec un invité fil rouge, ainsi qu'un reportage sur le terrain et une chronique. Les gens qui font la montagne, y évoluent et la racontent en sont la clé de voûte. *Altitudes*, veut parler de la montagne dans ses aspects les plus variés. «Ce territoire occupe 70% de la Suisse: il synthétise beaucoup d'enjeux contemporains que cette émission souhaite mettre en perspective.»

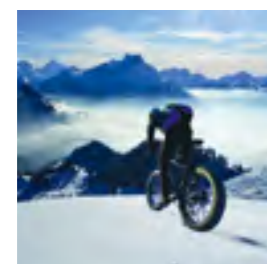


## Trophée des Bouquetins

La cinquième édition du Trophée des Bouquetins se déroulera à Villars-sur-Ollon, le 10 mars. Deux parcours sont proposés, le premier compte 840 mètres de D+, alors que le second, destiné aux juniors, en compte 710. Avec un départ à la télécabine et une arrivée au Roc-d'Orsay, la compétition, la course est un véritable sprint vertical. Trois catégories féminines et six masculines sont prévues. Les jeunes peuvent participer à partir de 15 ans, et les inscriptions sont possibles sur place. L'épreuve fait partie de la Coupe des Préalpes.

## Incontournable Muveran

Le 8 avril 2018 aura lieu la 71<sup>e</sup> édition des Trophées du Muveran, la doyenne des courses de ski-alpinisme de Suisse. Les inscriptions sont ouvertes depuis novembre. La compétition s'effectue par équipes de deux ou de trois personnes sur un des trois tracés proposés par l'organisateur: le Super Trophée (2800 D+), le Trophée du Muveran (2300 D+) ou le Trophée de Plan-Névé (1300 D+). Quelque 1250 coureurs s'élanceront des Plans-sur-Bex avec des départs programmés entre 4 heures et 7 heures 30



## Soirée nocturne en fatbike

La station de Villars-sur-Ollon propose une soirée insolite, avec une descente de nuit à Villars depuis le Roc-d'Orsay, en fatbike. Le divertissement compte un arrêt fondue à la Maison de Montagne (Restaurant The Crazy Moose). Le tarif est de 98 fr. par personne (accompagnateur, location du fatbike, remontée en télécabine, fondue, hors boissons) et les inscriptions sont obligatoires jusqu'à 12 heures, le jour de la sortie à l'Office du tourisme de Villars. Aucun niveau spécifique n'est requis, hormis de savoir faire du vélo. Il est recommandé de s'habiller chaudement, et de ne pas oublier une paire de gants.

## Téléfest à Gryon

Pour sa 11<sup>e</sup> année consécutive, le Téléfest revient pour libérer les talons de la station de Villars-Gryon, les 10 et 11 mars 2018. Festival entièrement consacré au télémark des Alpes vaudoises, cette manifestation est organisée par le Club de télémark de Gryon «The Worst Crew». L'ambition est de permettre à chacun de s'initier à la pratique de ce sport ancestral, de tester du nouveau matériel et des équipements, de se rencontrer et de partager entre participants, dans le village du Téléfest situé dans le secteur «Les Chaux» du domaine skiable. Et, pour les télémarqueurs les plus aguerris, de pratiquer ce sport lors d'une visite guidée de la station avec des «riders» locaux.



## Vadrouille gourmande aux Diablerets

La station vaudoise des Diablerets propose une journée conviviale, gourmande et un peu sportive, à l'occasion de la 5<sup>e</sup> édition de la Vadrouille gourmande! Les participants arpenteront à pied et avec des raquettes les sentiers et découvriront au fur et à mesure de leur balade des postes avec des produits de la vallée «faits maison». La Vadrouille gourmande veut promouvoir l'authenticité des Diablerets en offrant des spécialités de la vallée dans une ambiance unique. L'itinéraire ne comporte pas de difficultés (10 km) et convient à tous les «vadrouilleurs». Inscriptions en ligne jusqu'au 7 mars 2018. Prix: 45 fr. adultes, 25 fr. enfants (10 à 15 ans), gratuit pour les petits «vadrouilleurs» (dès 7 ans). [www.villars-diablerets.ch](http://www.villars-diablerets.ch)

## NOUVEAUTÉS LIVRES



### Annapurna

Les Editions Guérin publient une monographie de l'Annapurna. Avec ses 8091 mètres, ce massif occupe une place particulière parmi les géants de l'Himalaya. Conquis en 1950 par Herzog et Lachenal, il fut le premier 8000 gravi par l'homme (et le premier best-seller de la littérature de montagne). Immense massif aux dizaines de sommets culminants à plus de 7000 mètres, dont le Machhapuchhre, pic sacré interdit aux alpinistes, il abrite le tour des Annapurnas, le trek le plus fameux du monde, que tentent chaque année plus de 50 000 touristes de tous les continents, en quête de dépassement de soi et d'éblouissement. L'Annapurna a enfin sa monographie. Richement illustré, l'ouvrage plongera le lecteur dans l'histoire et l'accompagnera sur les chemins des Annapurnas, jetant des passerelles entre les récits haletants ramenés par les alpinistes de la haute altitude et ce que le randonneur d'aujourd'hui peut en percevoir. Une plongée dans le Népal mythique et contemporain.



### Montagne spectaculaire

Glénat nous invite dans le monde de la démesure, du beau, de l'époustouffant, du vertigineux. Bienvenue en *Montagne spectaculaire*. Des photographes de talent du monde entier ont sélectionné leurs photos de montagne les plus spectaculaires. Des images commentées et mises en lumière par le journaliste alpiniste Guillaume Vallot. En solo dans une paroi de 900 mètres, perdu dans les volutes de l'altitude, en équilibre sur une arête ou sur le fil ténu d'une highline, dans une pente de neige ou un couloir en glace... le spectacle de la montagne est partout. Au fil des pages de *Montagne spectaculaire*, on a des cristaux de neige plein la figure, les doigts qui tentent d'agripper une prise imaginaire, la trouille au ventre parfois et, toujours, le souffle coupé par la beauté du spectacle qui s'offre à nos yeux.



### Voyages et tours à skis dans les Alpes et les Andes

Le Franco-Suisse Jean-Luc Darlix publie, à compte d'auteur, un ouvrage qui témoigne de l'extraordinaire richesse du milieu de la montagne, que ce soit dans nos contrées, en Amérique latine, mais également en Asie centrale. Ce recueil, qui parcourt une quarantaine d'années de vie et de courses à skis, est un témoignage de voyages et d'ascensions réalisées par l'auteur à l'heure de faire le bilan. Ecrit avec passion, et une certaine affinité avec la poésie et la philosophie inspirée par le milieu, Jean-Luc Darlix invite le lecteur à revivre son parcours atypique de montagnard amateur, passionné de ski de randonnée. *A commander auprès de l'auteur: 22 € + frais de port. Jean-Luc Darlix, rue Louis-Martel 55, F-69630 Chaponost.*



## Le sauvetage en Suisse romande

Intervention d'un équipage de la Maison du sauvetage sur une avalanche © Maison FXB du Sauvetage

TEXTE: FRANÇOIS PERRAUDIN

En montagne, l'enfer est souvent proche du paradis... Lorsque l'accident survient, il faut faire appel aux sauveteurs. Qu'ils décollent des bases hélicoptères de la Rega<sup>1</sup>, d'Air-Glacières<sup>2</sup> ou d'Air Zermatt<sup>3</sup>, qui sont ces passionnés prêts à s'engager dans les minutes qui suivent? Qui sont aussi ces membres bénévoles des colonnes du Secours Alpin Suisse (SAS), prêts à intervenir par voie aérienne ou terrestre? Quelles sont leurs motivations? Eclairage sur l'organisation du sauvetage en Suisse romande.

### Qui vole à votre secours?

La plupart des interventions en montagne s'effectuent par voie aérienne. C'est dire l'importance qu'ont pris les hélicoptères sur la scène du sauvetage suisse. Toutes sont régulées par une centrale d'intervention, répondant à un numéro de téléphone spécifique. Ces centrales communiquent régulièrement entre elles, voire avec celles des régions frontalières. Indépendamment de la compagnie auprès de laquelle ils œuvrent, les équipages hélicoptères se constituent de trois piliers: un pilote, un sauveteur professionnel – «paramédic» – ainsi qu'un médecin anesthésiste. Dans les bases spécifiquement montagnardes, il n'est pas rare qu'un guide-secouriste soit aussi de la partie. C'est le cas pour la Maison François-Xavier Bagnoud du sauvetage<sup>4</sup> ou Air Zermatt. La Rega étend ses interventions à tout le territoire suisse, à l'exception du Valais. Répartis sur 12 bases et la base partenaire Rega-HUG, ses équipages sont en mesure d'intervenir en quinze minutes de vol sur n'importe quel point du territoire suisse, que ce soit sur un lac, une autoroute

ou le toit d'un hôpital universitaire. Pour intervenir en montagne, les sauveteurs professionnels sont formés au maniement du treuil et, aussi, à l'assistance médicale. Mais pas nécessairement de guide à bord des appareils de la Rega; ses hélicoptères font appel à un spécialiste du sauvetage hélicoptère (SSH) membre de la station de secours proche du lieu d'intervention. En plus de conducteurs de chiens et de spécialistes médicaux ou de canyoning, ces bénévoles sont répartis dans les stations membres du Secours Alpin Suisse (SAS), une fondation créée en 2005 par le Club Alpin Suisse et la Rega. En Suisse romande, sans le Valais, les treize stations de secours sont réunies au sein du SARO<sup>5</sup>.



<sup>1</sup> <http://www.rega.ch/fr/home.aspx>

<sup>2</sup> <http://www.air-glaciers.ch/>

<sup>3</sup> <https://www.air-zermatt.ch>

<sup>4</sup> <http://www.air-glaciers.ch/sion/maison-fxb-du-sauvetage>

<sup>5</sup> <https://www.secoursalpin.ch/les-associations-regionales/saro/>



La station de secours de Zermatt en exercice de sauvetage crevasse devant la face SE de la Dent-d'Hérens © François Perraudin

### Le professionnalisme à tous les échelons

La chaîne du sauvetage n'est pas plus solide que son maillon le plus faible. Dans de nombreux domaines règne le principe de la spécialisation, voire de la professionnalisation pour les pilotes, les médecins et certains intervenants des compagnies. «En plus de son brevet, chaque pilote doit être au bénéfice d'extensions pour voler sur de nouvelles machines, voire utiliser certains instruments, précise Laurent Racine, riche de vingt ans d'expérience à la Rega. Le vol avec approche aux instruments (IFR) permet, par exemple, de traverser une nappe de brouillard. Ce sont d'importants facteurs de spécialisation.» Si ce vol sans visibilité reste une particularité de la Rega et permet les transferts hautement médicalisés par tous les temps sur certains tronçons du réseau de routes aériennes Low Flight Network, il n'existe guère de concurrence entre gens de terrain des diverses compagnies, tous animés par la passion du sauvetage. Partout règne le même souci d'efficacité et de sécurité, dans un domaine où la prise de risques est quasiment quotidienne, toujours menacée par la routine. Dans quelles circonstances ce monde de plus en plus professionnel laisse-t-il place aux bénévoles des stations de secours?

### La motivation des bénévoles

Membre du SARO et de la station de secours de Château-d'Œx, la station du Pays-d'Enhaut compte deux spécialistes SSH et quarante-sept «sauveteurs de milice», comme aime à les qualifier leur responsable, Janry Morier. «Les sauveteurs de milice idéalisent beaucoup la chose, l'hélicoptère les fascine, mais nous sommes contents de pouvoir compter sur cette cinquantaine de personnes, qu'il n'est pas toujours facile de motiver, car le nombre d'interventions est faible, six à sept par année, en moyenne. Ce sont souvent les membres du premier groupe d'intervention qui partent au front; il compte dix-neuf sauveteurs de degré 3, des gens de terrain qui connaissent tous les recoins du pays, s'astreignent à un cours régional au moins tous les trois ans et participent à chaque



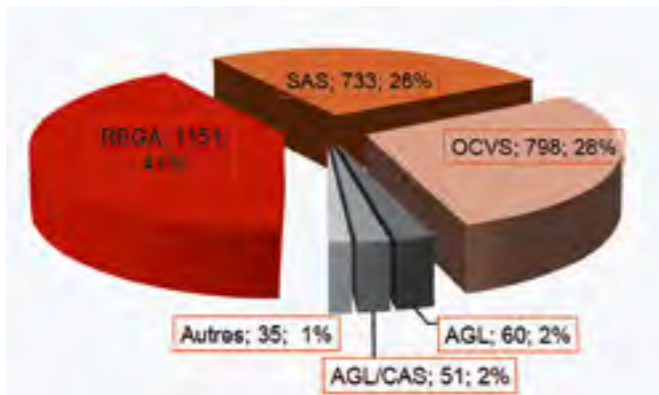
L'équipage de la base lausannoise de la Rega – (de dr. à g.) – le pilote Laurent Racine et le sauveteur professionnel Didier Pasquier assument une permanence de 48 heures sur base, alors que le médecin anesthésiste Mikael Marcher assure un piquet de 24 heures

© François Perraudin

exercice annuel de la colonne de secours. Ces montagnards expérimentés peuvent être embarqués par l'hélicoptère et devenir responsables de l'intervention sur le site de l'accident (RISA). Nous comptons aussi deux spécialistes médicaux. Suivent trois conducteurs de chiens d'avalanche et six à sept chefs d'intervention, capables de gérer les opérations depuis un PC de commandement qui ne se trouve pas nécessairement sur le lieu de l'intervention. Il faut savoir que, sur le terrain, le SSH tout seul ne peut pas faire grand-chose si les conditions sont difficiles. L'engagement des miliciens reste essentiel.»

«Depuis l'époque des pionniers du sauvetage, le temps, l'expérience et l'établissement de tels règlements ont permis de diminuer le nombre d'accidents lors d'interventions de sauvetage.»

Laurent Racine, pilote



En 2016, sur un nombre total de 2828 personnes sauvées ou secourues lors d'interventions d'urgence en montagne (y compris: maladies et évacuation d'adeptes de sports de montagne. Exclut: parapente, speed flying, delta plane, base jumping et VTT nécessitant des moyens de transport) 798 personnes ont nécessité l'intervention de l'OCVS (28%), 733 celle du SAS (26%), 1151 personnes celle de la Rega (41%) et 146 personnes (5%) celle d'autres organisations de sauvetage. © Urgences dans les montagnes suisses en 2016, rapport publié par le CAS <http://www.sac-cas.ch/fr/en-chemin/securete/urgences-dans-les-montagnes.html>

### La particularité valaisanne

En Valais, le sauvetage s'est bâti dans les années 60 autour de pionniers, tels que Hermann Geiger, Fernand Martignoni ou Siegfried Stangier. Ces débuts se sont déroulés au sein de compagnies privées, comme Air-Glacières et Air Zermatt avant que, en 1995, l'Organisation cantonale valaisanne des secours (OCVS) ne reprenne la régulation, dûment légiférée, de toutes les activités des divers intervenants du sauvetage dans le canton, par l'intermédiaire de sa centrale 144. Le Valais compte une douzaine de régions organisées pour venir en appui aux professionnels du sauvetage.



Exercice de sauvetage de la station de secours de Château-d'Œx sur un téléphérique © Janry Morier



Un sauveteur de la station de secours de Zermatt descend dans une crevasse au bout du treuil © François Perraudin



Un sauveteur de la station de secours de Zermatt utilise un marteau-piqueur pneumatique spécialement développé pour le sauvetage crevasse © François Perraudin

Ses médecins sont réunis au sein du Groupement romand d'intervention médicale en montagne (Grimm<sup>®</sup>). Il n'existe pas, en Suisse romande, d'équivalent à ce groupement, mais, dans le terrain, le médecin peut être assisté par un SSH. Responsable de la centrale 144 à Sierre, Diego Lareida précise que la formation de guide spécialisé dans le sauvetage comprend divers modules touchant au médical (pharmacie et aspects samaritains), à la problématique de l'avalanche, à l'évacuation de remontées mécaniques en panne ou au sauvetage crevasse... Ce n'est que lorsque le guide a suivi tous ces modules, sur plusieurs années, qu'il peut être appelé à intervenir en tant que guide-sauveteur. Le canton en compte une centaine, à moitié dans le Haut ou dans le Bas, ainsi que sur quarante conducteurs de chiens au bénéfice d'un brevet A, B ou C. «Toutes les stations ou les colonnes de secours fonctionnent avec le même degré d'efficacité dans le terrain, ajoute Laurent Racine, et ce de manière de plus en plus professionnelle.» Fini, le temps des pilotes héroïques volant au secours des alpinistes en mettant leur vie en péril. Pourquoi donc s'engager dans le sauvetage?

<sup>6</sup><https://www.grimm-vs.ch/>

### Numéros d'appel d'urgence et applis

1414, 144, Echo112, l'application iRega... Tout alpiniste ou randonneur devrait connaître ces numéros ou ces applications d'appel d'urgence. Pour les chefs de cordée, les guides, les patrouilleurs ou autres professionnels de la montagne, conscients du fait que les réseaux mobiles ne couvrent pas l'entier des Alpes, le Canal K et le Canal E sont des canaux FM de secours qu'ils ne peuvent ignorer. Le Canal E n'est opérationnel que si l'appareil est doté d'un sélectif qui permet d'établir le contact avec l'antenne réémettrice la plus proche.

### Sauveteur: pourquoi?

Qu'on soit professionnel ou bénévole au sein d'une station de secours, il faut une grosse motivation pour s'engager au service d'autrui, comme le précise Dominique Michellod, guide et «paramédic» de la Maison du sauvetage à Sion: «Nous exerçons un métier de passion et de risques, autour d'un cercle infini qui réunit, suivant les individus, les moments et les années d'expérience: l'empathie, la fascination pour ces machines volantes, la découverte de la montagne sous des angles et des lumières toujours changeantes, la fierté, l'aspect gratifiant de sauver des gens et dévalorisant d'aller chercher des victimes, la satisfaction de donner un coup de main à des personnes en difficulté, d'évoluer dans un milieu dans lequel nous sommes à l'aise. Mais il s'agit de ne pas payer cher le fait de repousser trop loin ses limites, surtout dans les opérations exposées où le risque est omniprésent et sa gestion délicate.»



Lui aussi fait partie de l'équipe de la station de secours de château-d'Œx © Janry Morier



Equipe de la station de secours de Château-d'Œx lors d'un exercice avalanche © Janry Morier

### Checkliste alarme en cas d'accident<sup>8</sup>

#### L'alarme à la suite d'une avalanche ou d'un accident en montagne

Témoign d'une avalanche ou d'un accident? Alarmez immédiatement la centrale d'intervention appropriée. Même s'ils ne sont pas blessés, les alpinistes ou les randonneurs peuvent s'adresser à la centrale en situation d'urgence. Les centralistes peuvent les aider par téléphone ou, au besoin, faire appel à un médecin-conseil, voire dépêcher les sauveteurs.

Les chefs d'opération ont besoin des informations suivantes:

- Où se trouve le lieu de l'accident? Coordonnées, localité, lieu-dit, éléments marquants dans le paysage, altitude.
- Qui est joignable sur place et comment? Nom, prénom, numéro de rappel. En cas de réseau faible, la centrale de la Rega peut vous transmettre un SMS de localisation. Les SMS nécessitent un réseau de moindre intensité et sont plus économes en énergie.
- Qu'est-il arrivé exactement? Qu'avez-vous vu?
- Comment l'accident s'est-il produit?
- Combien de personnes sont concernées? Nombre de personnes impliquées et indemnes?
- En cas d'avalanche: à quel point les personnes sont-elles ensevelies ou blessées? Nombre de personnes totalement ou partiellement ensevelies, genre de blessures?
- Ces personnes portent-elles un DVA et équipées pour les urgences?
- Quelle est la situation sur place? Un hélicoptère peut-il atterrir (présence de câbles, d'antennes)? Conditions météo (visibilité, précipitations, vent)?

<sup>8</sup>Source Rega adaptée aux situations estivales et hivernales



### Les indispensables dans le sac

A côté du set incontournable comprenant le détecteur victimes avalanches (DVA), une pelle métallique et une sonde de 2,4 mètres de longueur, on connaît le système de secours Recco®, l'airbag, l'Avalung... «Tous les moyens électroniques sont utiles et indispensables, insiste Dominique Michellod, mais ne sont pas des béquilles et ne remplacent pas le bon sens, la préparation des courses, l'adaptation à l'évolution des conditions ou des participants... et l'anticipation!» L'Institut suisse pour l'étude de la neige et des avalanches (SLF) a constaté lors d'un test récent que la mise à jour du système d'exploitation iOS sur les iPhone les rend inutilisables lorsque la température de l'appareil atteint zéro degré. Après deux minutes, l'appareil s'éteint automatiquement, ce qui pourrait aussi être le cas pour des modèles d'autres marques, selon les réactions constatées sur les réseaux sociaux.

Attention à la vétusté des DVA: avec les rapides progrès de la technologie, les appareils anciens deviennent désuets, voire même dangereux: «On ne parle plus de DVA à une ou à deux antennes et pas plus de pelles en plastique, insiste Stéphane Hottinger, guide-sauveteur à la Maison du sauvetage. A quoi cela sert d'avoir des skis hyperlégers et une caméra GoPro sur le casque si on porte un appareil à une antenne, datant de trente ans? C'est une aberration. Les DVA en sont à leur troisième génération, à trois antennes, qui permettent une localisation dans la troisième dimension (verticalité) et une efficacité bien supérieure.» Ce dernier indique un article du règlement de la Swiss Cup de ski alpinisme<sup>7</sup>, édité dernièrement par le CAS qui mentionne les appareils désuets qui ne sont plus acceptés.»

<sup>7</sup>[www.sac-cas.ch/fileadmin/sac/PDF-Dateien/Wettkampfsport/Skitourenrennen/2017/Reglement\\_Swiss\\_Cup\\_CAS\\_2017.pdf](http://www.sac-cas.ch/fileadmin/sac/PDF-Dateien/Wettkampfsport/Skitourenrennen/2017/Reglement_Swiss_Cup_CAS_2017.pdf)

### Gestion du risque ou l'art de naviguer entre les normes

Laurent Racine n'a jamais vu la calculette qui permet de calculer la prise de risque. «Nous procédons à une évaluation commune. Le but essentiel de l'équipage est d'assurer la sécurité de la médicalisation dans le terrain. On se fie souvent sur le plus expérimenté, mais si l'un d'entre nous exprime une réticence, nous réévaluons le risque d'une intervention trop périlleuse.» Selon Didier Pasquier, sauveteur professionnel à la Rega et aussi coordinateur de la base de Lausanne auprès du SARO, «chacun des membres de l'équipage a son avis à donner et il est pris en considération par l'équipe. A bord de l'appareil, c'est le pilote qui prend la décision, au sol, ce peut être le guide-sauveteur ou le responsable SSH de la station de secours, alors que dans le domaine médical la décision incombe au médecin.» «Dans des conditions délicates, poursuit Laurent Racine, il s'agit d'écouter notre voix intérieure et, parfois, de nous demander s'il n'existe pas un moyen de faire autrement, de déposer, par exemple, une équipe au sol dans un terrain moins exposé. Nous apprenons à naviguer à travers des lignes directrices et un cadre de travail régi par un règlement d'opération, lequel nous laisse des marges de décision. Le briefing et le débriefing après une opération sont aussi des partages essentiels au bon déroulement de notre activité dans le long terme.» Et l'ensemble de l'équipage de la Rega de conclure d'un commun accord: «A la fin, le pot commun, c'est qu'on a tous essayé de faire de notre mieux. Les opérations les plus gratifiantes sont, évidemment, celles qui finissent bien, les missions complexes où l'on a fait appel au travail d'équipe de toute la chaîne du sauvetage, avec succès. Ce sont aussi des opérations qui permettent de maintenir la motivation de tous les membres des colonnes de secours dans les régions et qui sont même susceptibles de créer de nouvelles vocations.» Dominique Michellod tient à préciser que la chance intervient aussi lors de la gestion des nombreux risques: «Quelquefois, nous ne disposons que d'une fraction de seconde pour décider lorsqu'une stratégie d'opération ne se passe pas selon le scénario prévu. Parfois, la chance est la seule à expliquer pourquoi nous, sauveteurs, sommes encore en vie: un bloc énorme qui dévale la face sur l'équipe, mais qui se brise en gros morceaux juste au-dessus. Ensuite, tu te demandes juste pourquoi tu es vivant...»

*«Les gens ne sont pas inconscients à la base. Tu ne vas pas en montagne pour te faire mal. Il s'agit souvent de méconnaissance. Mieux vaut se donner le temps de ressentir le milieu dans lequel tu évolues.»*

Dominique Michellod, guide sauveteur



### Les sauveteurs ne sont pas dans le jugement

En cas d'avalanches, les médias, surtout les médias sociaux, s'empressent de qualifier d'inconscientes les personnes victimes d'accidents. Une attitude que l'ensemble des intervenants du sauvetage refuse d'adopter, comme le précise Laurent Racine: «Nos interventions sont le reflet de l'activité humaine; elles répondent à un besoin. Systématiquement, la Rega n'est pas dans le jugement, sa mission principale reste le sauvetage. On peut parler de vocation.» De passion même, à entendre l'engagement de Didier Pasquier: «Ayant moi-même bénéficié de l'intervention de mes collègues dans un accident, j'ai vraiment réalisé que je n'avais pas à porter de jugement sur les personnes que je vais aider, ni sur les circonstances de l'accident.» Face à l'évolution drastique des manières de fréquenter la montagne, des équipements, à l'augmentation de l'individualisme et à la fausse illusion de pouvoir être secouru partout et par tous les temps en étant toujours connecté à un réseau mobile, Dominique Michellod insiste sur quelques points issus de plus de trente ans de suivi de la réalité du terrain: «Le niveau physique des gens explose, mais le niveau des connaissances n'a pas suivi. Nous sommes à l'ère du tout et du tout de suite et les pratiquants veulent trop souvent s'en tenir absolument à la course prévue, quelle que soit l'évolution des conditions. Il convient de ne pas oublier la base: le terrain! Rappelons les règles d'évaluation 3 x 3, les règles de comportement de groupe, de discipline de marche et de descente. Enfin, ne pas banaliser la pente raide sous l'influence des nombreuses vidéos diffusées sur le web. Le printemps 2017 a vu plusieurs cas mortels dans cette pratique dans le massif du Mont-Blanc.»

### Qui paie la facture?

Les frais d'intervention, qui peuvent s'avérer importants, incombent à celui qui a nécessité les secours ou à ses assurances, mais pas à celui qui aurait déclenché une opération de secours pour un tiers. En aucun cas, les frais seront facturés à ce dernier. La centrale se charge de poser les questions adéquates pour évaluer la nécessité, l'urgence et les moyens adéquats pour l'intervention. Il ne faut donc pas hésiter à appeler les secours si l'on est témoin d'un accident.

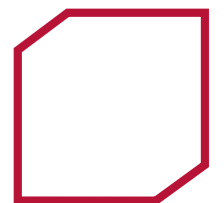
Une assurance maladie ne prend pas ces frais en charge, s'il s'agit d'un accident. Une assurance accidents spécifique prend en charge les frais de sauvetage dans leur totalité, de manière partielle, voire pas du tout dans certains cas. Si vous êtes titulaire d'une carte de sauvetage, celle-ci peut prendre en charge, sous certaines conditions, ces frais non assumés par une compagnie d'assurances. Il s'agit surtout d'une carte de solidarité annuelle que vous pouvez souscrire auprès de chacune des compagnies mentionnées dans ce dossier, pour un prix variant de 30 fr. pour une personne seule à 80 fr. pour une famille avec des enfants. Précisons que la Rega voit son budget couvert à 60% par 3,38 millions de donateurs.



Notre chemin vers le sommet est parsemé de dangers, mais la richesse des émotions partagées et la chance d'y avoir échappé font l'intensité d'une vie bien remplie. Cotoyer la mort, c'est aussi donner un sens à la vie et la respecter. © François Perraudin

## COURTIER EN ASSURANCES DES PME ET DE VOTRE ASSOCIATION

Rue de Bourg 27  
CH-1003 Lausanne  
[www.patrimgest.ch](http://www.patrimgest.ch)



PATRIMGEST



## Bien choisir vos bâtons de ski!

Accessoire indispensable de tous les skieurs, des fondeurs, des promeneurs en raquettes et d'autres hurluberlus adeptes de la neige... les bâtons sont souvent, et à tort, négligés dans le choix d'un équipement. S'il est vrai que le bâton reste toujours une poignée et une pointe reliés par un tube, les matériaux utilisés pour le tube tout autant que la rondelle, la pointe ou la poignée peuvent faire bien des différences.

On distinguera trois genres de bâtons: un, deux et trois ou quatre brins. Ils peuvent être en aluminium et/ou en carbone avec des sections de tubes variant de 10 à 16 millimètres en moyenne. Bien choisir ses bâtons, c'est avant tout les choisir adaptés à sa taille et à sa pratique.

### Quelle longueur pour mes bâtons?

En alpin, c'est simple, il suffit de les retourner, de les prendre sous la rondelle et, une fois le coude le long du corps, ils doivent faire un angle de 90 degrés. Beaucoup skient avec des bâtons plus courts de 5 centimètres, pour plus de confort. En ski de randonnée, on préférera 5 centimètres de plus ou, idéalement, des bâtons réglables pour les allonger et les raccourcir entre montée et descente (à l'inverse des raquettes).

### Combien de tubes et quel genre de verrouillage pour quelle utilisation?

*Le bâton un brin:* parfait pour le ski alpin. Il est toujours plus léger, robuste et plus fiable que ses concurrents. Son seul désavantage est sa force, il ne se compacte pas.



Photo 1: Black Crows Furtis

*Le bâton 2 brins:* c'est un bâton des sports hivernaux. Toujours plus robuste et plus léger que ses homologues destinés au trek, il a l'avantage de s'ajuster pour la montée ou la descente et de se mettre facilement sur le sac pour, par exemple, remonter dans un couloir.



Photo 2: Leki Aergon 2

Le bâton trois ou quatre brins: s'il reste utilisable en ski de randonnée, il se destine avant tout à la raquette ou au trekking, l'été. Supercompact, une fois replié, il est facilement transportable. On distingue deux technologies différentes pour le bâton rétractable: télescopique ou classique (meilleur marché) et repliable en Z (supercompact).

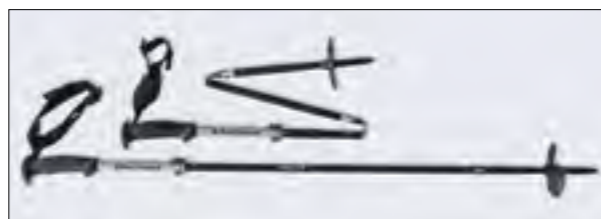


Photo 3: Black Diamond Compactor

Pour les modèles dits télescopiques, on trouve deux sortes de verrouillage: à vis par serrage interne (plus léger mais à proscrire en hiver) et externe par clip (plus fiable et indispensable pour un usage intensif).



Photo 6: Système verrouillage externe par clip Leki Aergon 2



Photo 6: Système de verrouillage externe à clip Black Diamond

### Quels matériaux?

Léger et robuste, l'aluminium est plus commun et toujours meilleur marché. Il en existe dans différents alliages faisant varier poids et solidité pour des modèles de diamètre équivalent. Ils ont l'avantage de plier (et donc de se redresser) avant de casser. En carbone, super-rigide et plus léger, les bâtons sont un mixte de fibre de verre et de carbone.



Photo 7: Leki RCM

Très agréables en randonnée, les puristes peuvent leur reprocher une certaine vibration et l'inconvénient de casser sans plier.

### Et le reste: poignée, dragonne, pointe et rondelle

S'il existe des qualités de matériaux bien différentes, ici, c'est aussi une question de goût. On trouve différents types de poignées avec des touches et des adhérences très variables, en fonction des gammes. Pour la randonnée et la raquette, on privilégiera des bâtons avec un grip additionnel sous la poignée.



Photo 4: Poignet ergonomique Furtis



Photo 4: Poignet randonnée avec grip additionnel

Cette dernière peut avoir une forme arrondie pour être utilisée comme une canne, d'autres possèdent un angle sur le devant pour changer les cales de montée sur les fixations.

Pour les rondelles, en hiver, hormis sur piste dure où il faut utiliser une petite rondelle, hors des pistes, choisissez toujours des rondelles larges pour une meilleur portance. Elles peuvent aussi être souples et articulées pour la raquette et le ski de randonnée, afin de s'adapter au terrain en montée.



Photo 5: Black Crows Furtis Rondelles adaptables



Photo 8: Pointe Race Leki RCM



**VOUS CONSEILLE**

### Quelques modèles sympas pour profiter pleinement des belles conditions

Photos 1, 4, 5: Black Crows Furtis, poignet ergonomique continu, 100% composite, superléger et fiable, il a en plus une rondelle directionnelle des plus efficaces

Photos 3, 6: Black Diamond Compactor, robuste et pliable en Z, il ne mesure que 41,5 centimètres et se range facilement dans un sac de randonnée (top en splitboard)

Photos 7, 8: Leki RCM, minimaliste et destiné à la pratique de compétition ultralight par excellence



Av. de Longemalle 9 | 1020 Renens  
tel. 021 317 51 51 | email: info@pcl.ch

[www.pcl.ch](http://www.pcl.ch)



Vue globale de l'itinéraire sur le glacier

## Combin-de-Boveire (3663 m) – Région de Bourg-Saint-Pierre – Valais

TEXTE ET PHOTOS: MARC GILGEN

Le Combin-de-Boveire est un sommet secondaire et discret, à l'ombre de ses illustres voisins. Il offre une vue imprenable sur le massif du Grand-Combin. La magnifique et longue descente par le glacier de Boveire vaut le déplacement, dans une ambiance de haute montagne.

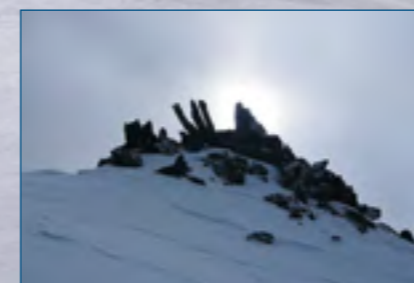
Au départ de Bourg-Saint-Pierre, le Combin-de-Boveire n'est pas une mince affaire en raison du dénivelé conséquent (plus de 2000 m) et de la distance à parcourir (9 km). Il représente un objectif de choix, avec de larges pentes dans la partie supérieure de l'itinéraire, une belle et haute moraine qu'on suit dans la partie médiane, et une route forestière dans la partie inférieure de l'itinéraire.

De Bourg-Saint-Pierre (1610 m), du télésiège ou du parking juste après la bifurcation menant au village, suivre la route forestière qui monte à Creux-du-Ma (1975 m). A noter l'existence d'une zone de tranquillité pour la faune en aval de ladite route. Poursuivre encore par la route jusqu'au pont sur le torrent d'Allèves, juste avant Boveire-d'en-Bas (2230 m). De là, continuer tout droit et remonter le vallon du torrent (talweg), qui longe la grande moraine rive droite du glacier. Aux environs de 2700 mètres d'altitude, bifurquer et s'orienter en direction SE pour prendre pied sur le glacier de Boveire. Rester d'abord en rive droite, puis effectuer une traversée ascendante pour passer en rive gauche, sous le Mèrignier. Atteindre le plateau glaciaire supérieur qui mène au pied du Combin-de-Boveire en laissant le rognon rocheux (3342 m) sur sa gauche.



Traversée du glacier de rive droite à rive gauche sous le Mèrignier

Outre le dénivelé, la difficulté principale de la course réside dans la pente sommitale glaciaire, courte, raide et pas toujours en conditions favorables. L'intérêt est de pouvoir la skier à la descente, ce qui signifie d'y monter les skis, en général sur le sac et les crampons aux pieds. Avec une partie à plus de 40 degrés, cette dernière n'est pas à négliger et nécessite de bonnes conditions d'enneigement. Dans le cas contraire, la glace apparente peut rendre la descente à skis impraticable. Une fois en haut de la pente, le sommet (3663 m) peut être atteint à pied par l'arête W.



Jeu de lumières entre les orgues du sommet secondaire

Montée du glacier de Boveire sous les volutes de neige



La pente sommitale, crampons aux pieds et skis sur le sac

Le col de Panossière (3458 m) est la variante fréquemment choisie en lieu et place du sommet. Bien que la vue y soit moins panoramique, cela n'enlève rien à l'essentiel de la descente. Le seul bémol peut venir des skieurs hélicoptérés en provenance du Petit-Combin, qui descendent sur Bourg-Saint-Pierre plutôt que sur Fionnay. En revanche, la descente par le versant de la montée offre suffisamment de place pour faire ses propres traces.



### Combin-de-Boveire (3663 m) – Région Bourg-Saint-Pierre

Accès: transports publics CFF jusqu'à Martigny, TMR jusqu'à Bourg-St-Pierre (train puis bus).

Cartes: 1345 Orsières, 1346 Chanrion, 282 S Martigny, 283 S Arolla  
<https://map.geo.admin.ch>

#### Topo-guide:

- «Les classiques de randonnée à skis», 2016 CAS, G. Sanga.
- «Ski de randonnée Bas-Valais» «Du lac Léman au vallon de Tourtemagne», 2008 CAS, G. Sanga.
- «Ski de randonnée Valais central», 2014 Olizane, F. Labande et G. Sanga.

Horaire global: 7-8 h.

Dénivellation: 2040 m.

Orientation principale: W et NW.

Difficultés: AD+ (PD+ sans la pente sommitale).

Horaire global: 7-8 h.

Période favorable: février à avril.





## Climat en alerte, le CAS est aussi concerné!

L'année 2017 et le début de 2018 ont été riches en événements climatiques. Selon l'Organisation météorologique mondiale, l'année 2017 se dispute avec 2015, la troisième place de l'année la plus chaude jamais observée, celle détenant le record étant l'année 2016. Les températures ont augmenté de 1,1 degré par rapport à la période préindustrielle. L'an passé, trois ouragans, répondant aux doux noms de *Irma*, *Maria* et *Harvey*, ont causé la mort de plus de 800 personnes et ont coûté plus de 200 milliards de dollars. C'est-à-dire, ces derniers jours, les pluies diluviennes, provoquant des coulées de boue ont fait 17 morts. Mais sommes-nous donc aussi concernés par de tels événements? D'août à octobre 2017, des incendies exceptionnels ont ravagé le Portugal et l'Espagne, ils ont fait plus de 100 morts. Je ne parlerai pas de la fonte de la banquise et du dégazage du permafrost dans les pays du Nord, ni de l'acidification des océans.

### Tout près de chez nous,

une petite nouvelle a retenu mon attention en décembre 2017, le hameau de la Grand'Moille à Yvonand, a été privé d'eau pendant presque cinq mois à cause de la sécheresse, dans le désintérêt presque général. Mais le grand événement météorologique est survenu, ces derniers jours. Les tempêtes *Carmen* et *Eleanor* ont fait plusieurs morts en France et les coûts, en Suisse, sont estimés à plus de 100 millions.

Ce mois de janvier, les chutes de neige étaient telles que de nombreuses localités ont été coupées du monde, soit par risque d'avalanche, certes, soit à la suite de nombreux éboulements! Les effets du réchauffement climatique sont donc aussi perceptibles en Suisse: les glaciers fondent, les épisodes de sécheresse et de canicule se font plus fréquents. Récemment, les Alpes ont connu plusieurs éboulements et des écroulements. Au Piz Cengalo, plusieurs millions de

mètres cubes de roches se sont effondrés dans la vallée, provoquant une gigantesque coulée qui a atteint le village de Bondo. Ces dizaines, voire centaines d'événements, confortent hélas les prévisions sur le réchauffement climatique.

En 2015, la Suisse a rejeté dans l'atmosphère une quantité de gaz à effet de serre correspondant à 48,1 millions de tonnes d'équivalents CO<sub>2</sub> (sans inclure le transport tant aérien et maritime international), **soit 5,8 tonnes par habitant** (dont 4,7 tonnes de CO<sub>2</sub>). Si l'on tient compte des émissions générées à l'étranger par la production des biens importés en Suisse, les émissions par habitant sont pratiquement multipliées par deux.

Lorsqu'on sait que 32% de toutes les émissions sont causées par le transport de marchandises et de personnes, on comprend très vite quelles actions on peut mettre en œuvre dans le cadre de nos activités de montagne! Car, oui, le CAS est aussi concerné par les changements climatiques, par exemple par le biais de la modification des paysages alpins ainsi que des dangers naturels. Il est cependant aussi coresponsable de l'augmentation des émissions de CO<sub>2</sub>, en particulier causées par la mobilité élevée des adeptes des sports de montagne – donc nous – lors de leurs voyages d'aller et retour.

Le CAS s'est donc fixé trois objectifs:

- **informer et sensibiliser**
- **élaborer des mesures concrètes voire de compensation des émissions de CO<sub>2</sub> produites par la pratique du sport de montagne** et, enfin
- **adapter les recommandations d'itinéraires, au gré des évolutions**, par exemple. C'est donc bien lors de nos déplacements que nous pouvons vraiment agir! Et cela fait de nombreuses années déjà que des courses s'organisent en covoiturage ou avec les transports publics! Nous sommes donc dans la bonne voie, mais il s'agit maintenant de performer dans nos économies! La Commission environnement est à votre disposition pour aborder ces questions!

Pour la Commission environnement,  
Séverine Evéquoz



## Véronique Marmet vit et peint la roche intensément

La cheffe de course s'est initiée à l'alpinisme à 40 ans. Depuis, les sommets en appellent d'autres.

REBECCA MOSIMANN

«J'aime les grands espaces et les grandes structures, c'est pourquoi j'aime la montagne», explique joyeusement Véronique Marmet depuis la cuisine de son loft à Lonay. Là où elle habite aussi, il y a beaucoup d'espace pour absorber son énergie et accueillir ses tableaux et ses sculptures géantes en métal. La cheffe de course cherche toujours à se confronter à la matière. «J'adore ressentir le vent froid sur mon visage, cela me donne le sentiment d'être vivante», résume la Vaudoise de 48 ans.

Véronique Marmet s'est découverte une passion pour l'alpinisme il y a huit ans. Mais, ses premiers pas en montagne, elle les doit à sa grand-mère, Colette, aujourd'hui âgée de 96 ans. «Elle faisait partie du groupe du Tourisme pédestre et m'emmenait souvent avec elle pour préparer ses courses. Je me rappelle d'une semaine magnifique à Zermatt. J'avais 8 ans, on marchait huit heures par jour, on traversait des moraines et je n'étais jamais fatiguée.» A l'adolescence, la jeune femme n'a plus le temps ni l'envie de courir les sommets. Après le divorce de ses parents, elle habite seule avec sa sœur, étudie à l'Ecole de commerce de Lausanne en cumulant des petits boulots dans des restaurants ou au salon de coiffure de sa maman. Véronique a soif d'indépendance. Après une année à New York et six mois en Allemagne, comme jeune fille au pair, elle rentre à Lausanne et commence à travailler dans l'administration d'une multinationale. «J'ai toujours été engagée sur mandat, j'ai besoin de garder ma liberté.» Elle recommence alors à marcher avec des amis, le week-end. «Toujours en moyenne montagne. Je n'aurais jamais imaginé m'aventurer plus haut.»

De fil en aiguille, elle s'initie, à 35 ans, à la via ferrata et réalise qu'elle n'a pas le vertige. «J'ai adoré l'adrénaline que cela procure et le fait qu'on n'a besoin de personne pour grimper. J'ai découvert la roche. Je suis très visuelle et tactile. J'aime son odeur, son toucher. Plus tard, lorsqu'on m'a proposé d'essayer la grimpe, je me suis tout de suite sentie très à l'aise en rappel.»



Véronique peint et sculpte depuis 2002. Mais elle refuse l'étiquette d'artiste. «La peinture est, pour moi, une sorte de poubelle émotionnelle. Elle m'équilibre.» Elle finance son premier 4000 avec une toile. Un guide de montagne, rencontré sur le marché de Noël à Montreux, lui propose de faire le Weissmies en traversée. «Arrivée au sommet, je me rappelle m'être sentie toute petite.» La descente par la voie normale l'oblige à emprunter des échelles entre des crevasses. Arrivée en bas, elle sait déjà qu'elle va prendre des cours d'alpinisme et s'inscrit au Club Alpin. Malgré des problèmes pulmonaires qui l'obligent parfois à ralentir, l'appel des cimes ne faiblit pas. Il y a deux ans, elle devient cheffe de course été. Et, depuis, elle ne peint que des paysages de montagne. «C'est vrai que j'ai un caractère de leader et que j'aime organiser.» L'enthousiasme des participants à ses courses, les échanges et les fous rires dans le train du retour après une belle sortie restent son moteur. Devenue entre-temps secrétaire de la Commission des cabanes de la section, Véronique se fait plaisir sur des arêtes, des pentes raides et des traversées. Les souvenirs de ses ascensions de la Dent-Blanche ou encore du Cervin rallument des étincelles dans ses yeux brillants. Avec son compagnon Cyrille, également membre de la section et chef de course hiver, elle partage sa passion du rocher.

L'été passé, elle a vécu sa première expédition au Pérou avec 12 autres chefs de course du Club Alpin. Direction la Cordillère-Blanche et le Chopicalqui avec ses 6354 mètres d'altitude à conquérir. Ses problèmes de santé l'ont empêchée d'atteindre le sommet, mais qu'importe: «Dans ma tête, je me sentais libre et capable d'apprécier entièrement l'instant présent.»



Du Wiriehorn dans le Diemtigtal, vue vers le SW en fin de journée

Le soleil, au plus bas à la saison froide, émerveille les regards. Spectacle matinal ou en fin de journée, toujours unique et merveilleux. Rayon de l'astre de jour éclairant le dessous des nuages, teintes incomparables et contrastes saisissants sauront vous ravir.

Georges Sanga



Les hautes Alpes bernoises avant l'arrivée du mauvais temps



Fin de journée à La vallée de Joux



Les Alpes vaudoises au lever du soleil, depuis les hauts de Lausanne



Coucher de soleil hivernal dans la région de Savigny



Fromattgrat au-dessus de Zweissimen



Bel effet de l'humidité au Haut-Crêt dans la région de Charmey

## La déchirure du ligament croisé antérieur

La saison de ski bat son plein et la neige des dernières semaines nous a gâtés. Malheureusement, elle s'accompagne aussi de son lot habituel de blessures et notamment la déchirure du ligament croisé antérieur du genou (LCA); la blessure la plus grave ou une des plus graves chez les sportifs.

Le but de cet article n'est pas de faire un cours détaillé sur le traitement de cette blessure, mais, plutôt, de préciser quelques points importants à connaître si vous deviez en être victime.

Le type de traitement; chirurgical ou conservateur, doit être choisi de manière tout à fait individuelle puisqu'il dépend de nombreux paramètres (activités habituelles, lésions associées, antécédents au genou, âge...). Ainsi, votre médecin devra vous informer précisément des risques/avantages de chaque traitement et il sera essentiel de lui préciser quels sont vos attentes et vos objectifs futurs.

Le plus souvent, le patient se fait opérer afin de pouvoir reprendre toutes ses activités et notamment les sports à risque (ski, football, sports de montagne...). Pourtant, certains patients ne retrouveront pas le même niveau sportif qu'avant la blessure malgré une chirurgie bien menée.

Dans la littérature scientifique, on trouve de nombreuses études avec les taux de récurrences et de retour au même niveau pré-lésionnel. Toutes s'accordent à conclure qu'environ 40% des patients opérés ne retrouvent pas le niveau qui était le leur.

A moins d'être un sportif d'élite, avec des objectifs à court terme, il n'y a en général pas lieu d'opérer rapidement. En effet, l'état et la fonction du genou avant l'opération, sont des facteurs déterminants pour l'évolution postopératoire et à long terme. Ainsi, il est essentiel de commencer la réhabilitation au plus vite et pendant plusieurs semaines afin d'améliorer au mieux la fonction du genou avant l'opération.

Après l'opération, la physiothérapie est commencée dès le premier jour à l'hôpital et se fera ensuite en ambulatoire. Il faut cependant s'assurer que le physiothérapeute soit habitué à prendre en charge de telles lésions. Votre médecin devra aussi vous suivre régulièrement afin de s'assurer que la rééducation se déroule sans complications et que vous progressez normalement.

Après de longs mois de réhabilitation, il faudra envisager la reprise de sport. Malheureusement, il arrive que la physiothérapie soit interrompue après environ quatre mois;

certain assureurs et/ou médecins, estimant que cela est suffisant. Ce qui est habituellement vrai pour les activités quotidiennes et certains sports tels que le vélo, la course à pied (...), mais en aucun cas pour les sports à risque.

Afin de reprendre le sport dans les meilleures conditions et en diminuant le risque de récurrence, le patient doit pouvoir bénéficier d'une «réathlétisation» pendant encore plusieurs mois.

La réathlétisation est la phase entre la fin de la physiothérapie et le retour au sport. Elle permet ainsi de poursuivre le programme de renforcements et d'intégrer des charges et des intensités se rapprochant progressivement de l'exigence de votre sport.

Au cours de ce programme et avant de donner le feu vert, les thérapeutes s'assureront que les objectifs fonctionnels auront été atteints et que le patient-sportif pourra reprendre le sport et la compétition.

Trop souvent, le sportif amateur ne se voit pas proposer un tel programme et il sera donc amené à reprendre son sport alors qu'il n'est pas encore apte, ce qui augmente le risque de récurrence ou tout simplement il conservera une appréhension qui l'empêchera de reprendre son sport.

Après une opération du LCA et la physiothérapie «classique», assurez-vous que votre chirurgien vous propose de suivre un programme de réathlétisation auprès d'un centre compétent.

Pour terminer, la recommandation sans doute principale que nous puissions vous donner après une déchirure du LCA: «Prenez le temps de faire une bonne rééducation et ne soyez pas pressé de reprendre trop vite votre sport.»

En effet, les études montrent qu'environ 70% des récurrences surviennent durant les premiers 200 jours après l'opération. Ainsi, il est vivement déconseillé de reprendre les sports à risque avant neuf à douze mois.

### Dr Marcos del Cuadro

Médecine du sport SSMS

Médecine interne générale FMH

Vidy Sport – Centre médical Vidy Med

[www.vidysport.ch](http://www.vidysport.ch)

**EXPÉRIENCE  
COMPÉTENCE  
PERFORMANCE**

**vidysport**  
médecine du sport

swiss olympic APPROVED

en collaboration avec  
Clinique de **La Source** Lausanne

# LA VIE DU CLUB



## Infos

Prochains événements 22

Nouveaux membres, Sous-sections 24

Aquisitions de la bibliothèque 25

## Les rapports de courses

La Sarraz – Romainmôtier 26

Lötschenberger Höhenweg 28

Course dans Lavaux 29

Dent-de-Valerette – Depuis Les Giettes 30

Mauvoisin – Cascades «Lui Dzaune»  
ou les «Boutses du Pleureur» 31

Pointe-des-Gros-Six – En traversée de  
Bourg-Saint-Pierre à la Combe de l'A 32

Le Suchet – En traversée, de  
Six-Fontaines à Baulmes 34

## AGENDA MARS – AVRIL – MAI 2018

### Mercredi 7 mars - 19 h 30

Soirée réception des nouveaux membres (convocation suivra)

### Mercredi 28 mars - 20 h ▶

Soirée récréative et culturelle → voir encadré

### Mercredi 25 avril - 20 h ▼

Assemblée générale de printemps

### Mercredi 23 mai - 19 h 45 ▶

Soirée familiale, film et concert

**Section des Diablerets**  
**Club Alpin Suisse CAS**  
 Club Alpino Svizzero  
 Schweizer Alpen-Club  
 Club Alpin Svizzer



### Assemblée générale de printemps

du mercredi 25 avril 2018, à 20 h

#### Ordre du jour

1. Accueil, désignation des scrutateurs et adoption de l'ordre du jour
2. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale d'automne, du 29 novembre 2017
3. Discussion et approbation du rapport 2017 du président de la section
4. Informations des commissions, des groupes et des sous-sections et approbation de leurs rapports
5. Présentation et approbation des comptes 2017 de la section, des rapports de la trésorière et des vérificateurs des comptes
6. Election de la Commission de vérification des comptes pour l'exercice 2018
7. Elections au comité et aux commissions
8. Présence sur les médias sociaux
9. Divers et propositions individuelles

Les rapports annuels et les comptes 2017 sont consultables sur le site internet de la section <http://www.cas-diablerets.ch/> et à disposition des membres pour lecture au secrétariat.

Soirée récréative et culturelle,  
 organisée par la Commission de la bibliothèque

«Premières loges»  
 Vincent Chabloz  
 Mercredi 28 mars 2018, à 20 h,  
 à la grande salle à Lausanne



Après le succès de «Sentinelle, le destin du faucon pèlerin», voici un film à la fois personnel et universel, fruit de quatre ans de recherches minutieuses dans une forêt de montagne, le terrain de prédilection de Vincent Chabloz.

«Dans une forêt oubliée des hommes, quelque part dans les Alpes, le printemps arrive. Du torrent gonflé par la fonte des neiges à la limite des derniers arbres, voici la saison des conquêtes territoriales et amoureuses, puis des naissances.

»La martre, le hibou grand-duc, la rare gélinotte ou le redoutable épervier se toisent et mêlent leurs destins à ceux d'autres êtres à découvrir: jusqu'aux creux des loges, dans chaque arbre, la montagne regorge de vies. En entrant dans la grande forêt, un visiteur va y tisser sa propre histoire.

»En répondant à l'appel de la forêt, il va aussi se rencontrer lui-même, et tout ce qui le lie aux saisons, aux montagnes et aux autres animaux. Tout comme celui qui écouterait cette histoire, il n'en sortira pas indemne.»



Vincent Chabloz

Vincent Chabloz (1967) vit et travaille en Suisse. Depuis gamin, il court les bois et la montagne en quête d'oiseaux et de nature. Dès 1989, il allie nature et cinéma, caméras Bolex, pellicule 16 mm. Une école exigeante et proche de l'esprit de l'artisan qui se révèle très utile aujourd'hui, dans le monde numérique. Toutes les images ont été tournées dans la nature et dans le respect des animaux sauvages.

### SOIRÉE FAMILIÈRE

organisée par le Groupe de photographes et la Fanfare du Club Alpin section CAS-Diablerets

Chères amies et chers amis de la section des Diablerets, vous êtes cordialement invités, avec votre famille et des connaissances, à participer à la soirée familiale du **mercredi 23 mai 2018, à 19 h 45, dans la grande salle, rue Beau-Séjour 24, à Lausanne**

L'entrée est gratuite et la buvette sera ouverte à l'entracte.

Au programme:

- Concert de la Fanfare du Club Alpin avec un nouveau directeur



- Fred Lang, «Retour en terres de volcans aux Moluques (Indonésie) et en Ethiopie».

En janvier 2017, Fred a suivi une expédition volcanologique sur les volcans Dukono et Ibu en Indonésie dans un environnement d'une céleste beauté, avant de revenir en Ethiopie sur l'Erta Ale et le Dallol. Les films et les photographies prises par drones vous feront mieux saisir la différence entre volcans effusifs et explosifs.

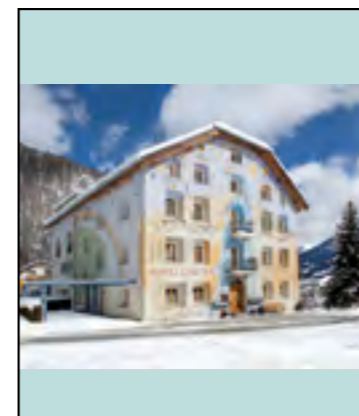
Les amateurs de découvertes exotiques ne pourront qu'être séduits par ces régions sauvages.

Fred répondra à toutes vos questions et mettra à votre disposition un petit dossier explicatif.

Durée de la projection 60 minutes.

André Laurent et Robert Pictet

**Venez nombreux à cette soirée où vous êtes les bienvenus**



«Allegra e bainvgnü»  
 dans la réserve  
 de la Biosphère  
 de l'UNESCO  
 du Val Müstair

Découvrez les plus belles randonnées de ski et de raquette dans notre vallée et profitez de notre hospitalité. Les groupes sont également les bienvenus.

**HOTEL CENTRAL LA FAINERA**  
 Claudia Bättig, hôtesse d'accueil  
 CH - 7535 Valchava  
 Tel +41 (0)81 858 51 61  
[www.centralvalchava.ch](http://www.centralvalchava.ch)

### Hommage à Alain Jeanneret

Le Noël des Jeudistes et le repas canadien au local de la section marquaient la fin de nos activités musicales 2017, sous la baguette de notre directeur et ami de toujours.



Ces dernières années, il avait réussi à tirer profit des qualités de chacun d'entre nous et avait fortement contribué à améliorer le niveau musical de notre ensemble.

Au début de janvier, les dates des premières répétitions fixées, nous nous réjouissons déjà de découvrir le nouveau programme qu'Alain allait nous proposer.

C'est alors que le décès inattendu d'Alain, après quelques jours de maladie, nous plonge dans un profond désarroi et provoque un sentiment très douloureux, pour son épouse Line et sa famille ainsi que tous ses amis musiciens.

Comment exprimer notre reconnaissance envers un être aussi cher, tellement présent dans nos cœurs, qui s'est dévoué pendant 52 ans au service de la Musique d'Anzeinde?

En date du 11 mai 2016, les musiciens et moi-même avons eu le privilège de lui conférer, au nom de la fanfare, le titre de membre d'honneur.

Nous avons tous apprécié sa gentillesse, sa disponibilité, sa compétence, sa simplicité et sa générosité. Lors de notre dernière assemblée générale, le nom «Fanfare du Club alpin» a été accepté à l'unanimité par les musiciens et nous sommes fiers d'avoir réalisé son souhait.

Ce fut pour nous un plaisir et un grand honneur d'avoir Alain comme directeur et membre du comité. Nous garderons de lui l'image souriante de sa nature bienveillante.

Au revoir, cher directeur et ami.

Au nom de la Fanfare du Club Alpin de la section des Diablerets,  
 André Laurent, président

**GRAF - toiture SA**

**VOTRE FERBLANTIER-COUVREUR**  
 Le spécialiste des toitures

[www.graf-toiture.ch](http://www.graf-toiture.ch)

Maîtrise fédérale et brevet fédéral

Bureau et atelier :

Rue du village 29 - 1081 Montpreveyres

Tél : 021 903 21 34 - Fax : 021 903 43 35

Email : [info@graf-toiture.ch](mailto:info@graf-toiture.ch)

## Nouveaux membres

### SECTION LAUSANNOISE

I Augros	Claude Rolf	Savagny
I Bachmann	Clément	Lausanne
I Bangerter	Jean	Lausanne
J Bayeux	Maylis	Pully
I Berger	Claudine	Lausanne
I Besuchet	Laureline	Mézières VD
J Bianchi	Loris	Lausanne
F Birchmeier	Myriam	Lausanne
J Blanc	Elodie	Mont-sur-Lausanne
F Blasutto	Aurélié	Lausanne
F Bovay	Henri	Pully
I Bovay	Lucien	Morges
I Bricod	Jerôme	Lausanne
I Brunner	Dorian	Lausanne
F Bugaud	Delphine	Vevey
I Chamorel	Jean-Daniel	Villars-Bozon
I Chavaillaz	Olivia	Pully
I Chollet	Maya	Genève
I Colarullo	Margherita	Lausanne
J Crescenzi	Giulia Sorenza	Pully
I Curty	Estelle	Lausanne
I David	Jessica	Lausanne
I de Ribier	Pierre-Denis	La Conversion
I De Vasconcelos	Yann	Bussigny
F Delacrétaz	Jean-Christophe	Belmont-Lausanne
I Deschenes	Manouane	Garibaldi Highlands
F Di Lullo	Daniele	Saint-Prex
J Di Lullo	Jules	Saint-Prex
J Di Lullo	Alice	Saint-Prex
I Dubuis	Blaise	Vouvry
I Fellay	Christine	Belmont-sur-Lausanne
I Flükiger	Noémie	Martigny
I Foglia	Fabio	Pully
I Gaille	Delphine	Lutry
I Gerber	Filippo	Lausanne
I Grand	Perrine	Fribourg
F Gras	Alice	Vevey
I Guidou	Alexandre	Lausanne
I Gutierrez Chu	Catherine	Vevey
I Haimad	Zaina	Romanel-s-Lausanne
F Heyse	Sara	Chavannes-des-Bois
I Hilaire	Adrien	Ecublens
I Hubert	Céline	Morges
I Jourda	Agnès	Eclagnens
I Köhler	Nora	Lausanne
I Kralya	Roman	Lausanne
I Lambelet	Blaise	Lausanne
I Lienart	Matthieu	Saint-Prex
I Loton	Bastien	Lausanne
F Marendaz	Guerric	Lausanne
I Marti	David	Lausanne
I Martin	Emile	Petit-Lancy
J Mattelaer	Marin	Chavannes-des-Bois
J Mattelaer	Louise	Chavannes-des-Bois

Catégorie: I = Individuel / F = Famille / J = Jeunesse

F Miazza	Florent	Mézières VD
I Michalowski	Danuta	Denens
J Michaud	Justin	Sottens
I Mimouni	Kin	Lausanne
I Minck	Axel	Préverenges
I Monod	Vinciane	Savigny
I Montigny	Baptiste	Lutry
I Neville	Claire	Lausanne
I Oberson	Emilie	Mézières VD
I Oulevey	Nathalie	Echallens
F Perriard Di Lullo	Delphine	Saint-Prex
J Peruzzo	Mathilde	Lausanne
I Pham	Cuong	Pully
I PiuZZi	Laura	Bussigny-Lausanne
I Real	Carole	Pully
I Rigault	Antoine	Crissier
I Rodriguez	Pascal	Lausanne
F Sadeghi Naibin	Babak	Mont-sur-Lausanne
J Sadeghi Naibin	Chloé	Mont-sur-Lausanne
I Saekinger	Agathe	Lausanne
I Schildhauer	Heike	Morges
I Schmutz	Karen	Saint-Sulpice
I Skolka	Marine	Lausanne
I Sun	Fiona	Lausanne
I Thieulin	Caroline	Lausanne
I Thome Miazza	Margot	Mézières VD
F Tinguely	Cécile	Jouxten-Mézery
I Tixier	Laure	Pully
I Tschanz -Pastore	Nathalie	Prilly
I Westermark	Henrik	Lausanne
F Wilson	Barbara	Les Diablerets
I Zaplata	Sylvie	Gland
I Zaric	Brigitte	Lausanne
J Zoganas	Sacha	Bex

### SOUS-SECTION DE CHÂTEAU-D'ŒX

I Chapalay	Jean-Michel	Château-d'Œx
J Mottier	Robin	Les Moulins

### SOUS-SECTION DE MORGES

J Abegg	Clara	Morges
I Berset	Jérôme	Préverenges
I Coudert	David	Vufflens-la-Ville
I Halna Du Fretay	Amira	Vevey
I Lewis	John	Gilly I
F Perrin	Anne-Claude	Reverolle
F Perrin	Jacques	Reverolle
I Schwab	Jean-Marc	Lausanne 26
I Thiébaud	Denise	Saint-Oyens

### SOUS-SECTION DE PAYERNE

J Eap	Jonathan	Gletterens
J Godel	Noé	Delley
J Pochon	Rozenn	Dompiere FR
J Pochon	Marius	Dompiere FR

### SOUS-SECTION DE VALLORBE

I Béday	Mickaël	Vallorbe
F Chenal	Isabelle	Goumoens-la-Ville
F Chenal	Matthieu	Goumoens-la-Ville
J Chenal	Arthur	Goumoens-la-Ville
J Chenal	Zélie	Goumoens-la-Ville
I Gachet	Lorraine	Eclépens
I Lepori	Fabrizia	Brettonnières

Avec tristesse, nous avons appris le décès de:

► **Nicola Zaric**  
membre depuis 2017

► **Alain Jeanneret**  
Directeur de la Fanfare du Club Alpin  
A leur famille et à leurs proches, nous présentons nos sincères condoléances.

## SOUS-SECTIONS

### Morges

**AGENDA – Mardi 20 mars:** Assemblée générale de printemps, à 19 h 30, au Foyer de Beausobre. Elle sera suivie d'une présentation de Jean-François Jacot avec pour titre «Une montagne à découvrir».



**Mardi 26 juin –** Assemblée, à 19 h 30, à notre cabane Orny II à la Dent-de-Vaulion. Elle sera suivie par des grillades préparées par le comité. Pour nous permettre d'organiser le déplacement et de prévoir suffisamment de victuailles pour tout le monde, merci de vous annoncer jusqu'au vendredi 22 juin auprès de Rita De Greeff (r.degreeff@bluewin.ch ou par téléphone ou WhatsApp au 079 471 99 24).

Lors de cette assemblée, les nouveaux membres sont invités à venir visiter notre cabane. En plus de faire de nouvelles connaissances, vous recevrez quelques informations concernant la cabane, l'ambiance de notre groupe et la vie de notre Sous-section.

Amitiés, Monika

### Vallorbe

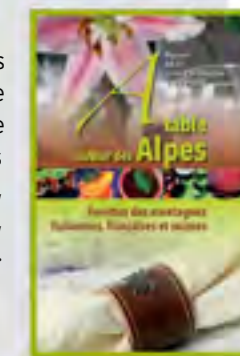
Les réservations pour la cabane se font auprès de: Stéphane Gueissaz, rue de Pontarlier 7, Cure protestante, 1337 Vallorbe ou [cabane@cas-vallorbe.ch](mailto:cabane@cas-vallorbe.ch) ou encore 078 600 58 85, voire à la secrétaire de la sous-section de Vallorbe: Célia Fellay, 079 653 80 31, [secretaire@cas-vallorbe.ch](mailto:secretaire@cas-vallorbe.ch)

## Dernières acquisitions de la bibliothèque

**A table autour des Alpes**  
Recettes des montagnes italiennes, françaises et suisses  
**Rachel Best, Jean-Christophe Van Waes**

Editions Slatkine

Une fois n'est pas de coutume, nous vous proposons la cuisine plutôt que l'extérieur. Voici un livre qui explore comment les habitants des régions alpines utilisent les ingrédients locaux, herbes et légumes, champignons et fruits, mais aussi fromages et charcuteries. Ces régions étaient pauvres et isolées pendant l'hiver. Il fallait utiliser ce qu'on avait stocké pendant l'été.



En 52 recettes simples et faciles à réaliser, les auteurs nous proposent des plats pour chaque saison, un par semaine, salé ou sucré, et décrivent les vertus des aliments et les remèdes de grand-mère. Du Haut-Adige en passant par Aoste, la Savoie et jusqu'en Appenzell, un voyage culinaire bien passionnant.

**Derborence**  
La nature et les hommes  
**Sabine et Charly Rey Carron**

Editions Iterama

L'hiver n'est pas terminé, mais c'est le moment de préparer nos courses d'été.



Les auteurs de ce livre magnifique sur Derborence ont collaboré avec une trentaine de spécialistes et ont mis en commun les connaissances actuelles tant de la géographie, la faune, la flore et l'activité humaine de cette région sauvage et préservée. Le livre comporte trois parties: la nature à Derborence, l'activité humaine et des itinéraires de marche. Ces 13 itinéraires d'une durée d'une à quatre heures sont cartographiés, décrits en détail et merveilleusement illustrés de photos: fleurs, insectes et oiseaux, paysages et mayens.

Pour qui veut découvrir ou mieux connaître cette belle région, ce livre très complet mais accessible sensibilisera les randonneurs à la diversité du site.



Direction vers le pique-nique



L'entrée de l'abbatiale

## FORÊT DE LA SARRAZ: LA SARRAZ – ROMAINMÔTIER

• 24 juin 2017 • Cheffe de course: Fabienne Walzer

Alt. 670 m – Dénivelé 750 mètres – 5 heures – V1/Facile

Départ de la gare de la Sarraz, direction la Tine de Conflens puis parcours sur des jolis chemins dans la forêt de la Sarraz avec quelques petites descentes sympathiques et sans difficulté, passage dans les gorges de St-Loup et retour. Parcours idéal pour débiter le vtt dans les meilleures conditions.

Après l'accueil chaleureux de Fabienne, notre cheffe de course, et de Raphaël, son adjoint, nous nous sommes mis en route, tous les cinq, en direction de la lisière d'une vaste étendue boisée parsemée de prairies. De là, le parcours a consisté en une alternance de pentes peu escarpées dans des sentiers bien dégagés et de plateaux permettant de contempler une jolie vue au milieu des papillons, jusqu'à rejoindre la Tine-de-Conflens. En patois vaudois, l'expression désigne la chute du confluent formé par la jonction de la Venoge et du Veyron. Nous avons fait une halte au-dessus des gorges, avant de nous remettre en route jusqu'à Romainmôtier, joli village dominé par son abbatale, dont les fondements remontent au V<sup>e</sup> siècle.

Nous avons profité du lieu pour pique-niquer et déguster de délicieuses tartes locales, avant de nous lancer au combat d'une tique venue se loger au-dessus de la cheville d'un des participants. Celui-ci, fort de son courage et de sa patience, à défaut du tire-tique de rigueur, a pu témoigner d'un grand sang-froid et d'une dignité à toute épreuve lorsque sa collègue s'est lancée à l'assaut de

Une équipe avec le sourire sur le petit pont qui traverse le Nozon

l'arthropode sanguinaire armée d'une pince à épiler. Au terme d'un combat épique, la dextérité et la persévérance de l'assaillante ont porté leurs fruits et ont délivré son camarade d'infortune de l'envahisseuse. Après cette halte riche en plaisirs gustatifs et en émotions, nous avons repris notre route sur des chemins forestiers peu escarpés et à l'abri de la canicule, jusqu'à rejoindre de nouveau le village de La Sarraz, notre point de départ. Nous avons alors profité de l'ombre d'une buvette en bordure de la piscine pour nous rafraîchir, prendre quelques photos d'une libellule peu farouche et passer un moment sympathique avant de nous séparer.

Le bilan de ce parcours, pour nous, est des plus positifs. La difficulté de l'activité, tout d'abord, s'est révélée parfaitement adaptée à notre niveau de novices et a été la suite logique de la journée d'initiation au VTT réalisée deux semaines auparavant. Nous avons pu progresser et gagner en confiance derrière nos guidons, sortir quelque peu de notre zone de confort sans jamais prendre de risques nous semblant inconsidérés. La beauté du parcours, ensuite, constitué de jolis sentiers forestiers, de prairies et ponctué de points d'intérêts, a rendu les 750 mètres de dénivelé et les 30 kilomètres du parcours de simples critères secondaires, et non des objectifs chiffrés sur lesquels nous nous sommes attardés. Et c'est peut-être le plus important: cette journée nous a fait progresser, mais elle s'est déroulée dans un esprit de plaisir simple et non de recherche de performance. Cela, enfin, nous le devons en grande partie à notre cheffe de course et à son adjoint, qui ont su imprégner un esprit décontracté et convivial à ce parcours, tout en nous faisant profiter de leurs compétences. Nous tenons, au terme de cette belle et sympathique journée, à les en remercier chaleureusement.

La fraîcheur d'une cascade

**Cave de la Crausaz Féchy**

Féchy AOC  
La Côte

**Vente directe à la propriété**  
Cave ouverte tous les jours  
lu-ven 7h - 12h / 13h - 18h  
samedi 8h - 12h / 14h - 17h

Chemin de la Crausaz 3 - Féchy  
021 808 53 54  
www.cavedelacrausaz.ch



Ambiance automnale



Une montée parmi les mélèzes en feu



Vers les hauts de Riex- capite en hivernage!



Encore quelques mètres avant la pause de midi...



Pique-nique ensoleillé!

## LÖTSCHENBERGER HÖHENWEG – DEPUIS GOPPENSTEIN À BLATTEN

• 4 novembre 2017 • Cheffe de course: Sarah Clark

Alt. 2110 m – Dénivelé 1200 mètres – 8 heures – T2

Samedi 4 novembre, à 6 heures le matin, le réveil sonne et annonce une belle journée.

Notre randonnée commence à Ferden avec une équipe de joyeux lurons enthousiastes par cette belle journée. Sarah nous communique rapidement son intérêt et sa passion pour la botanique. Quelle joie de randonner dans un tel environnement, mais également de découvrir et d'observer ce qui nous entoure. Les galles dites en ananas abritent des larves, le raisin d'ours qu'on observait n'est pas à confondre avec l'airelle rouge, cette dernière ayant des propriétés médicinales intéressantes pour ce qui est des articulations, la circulation et bien d'autres.

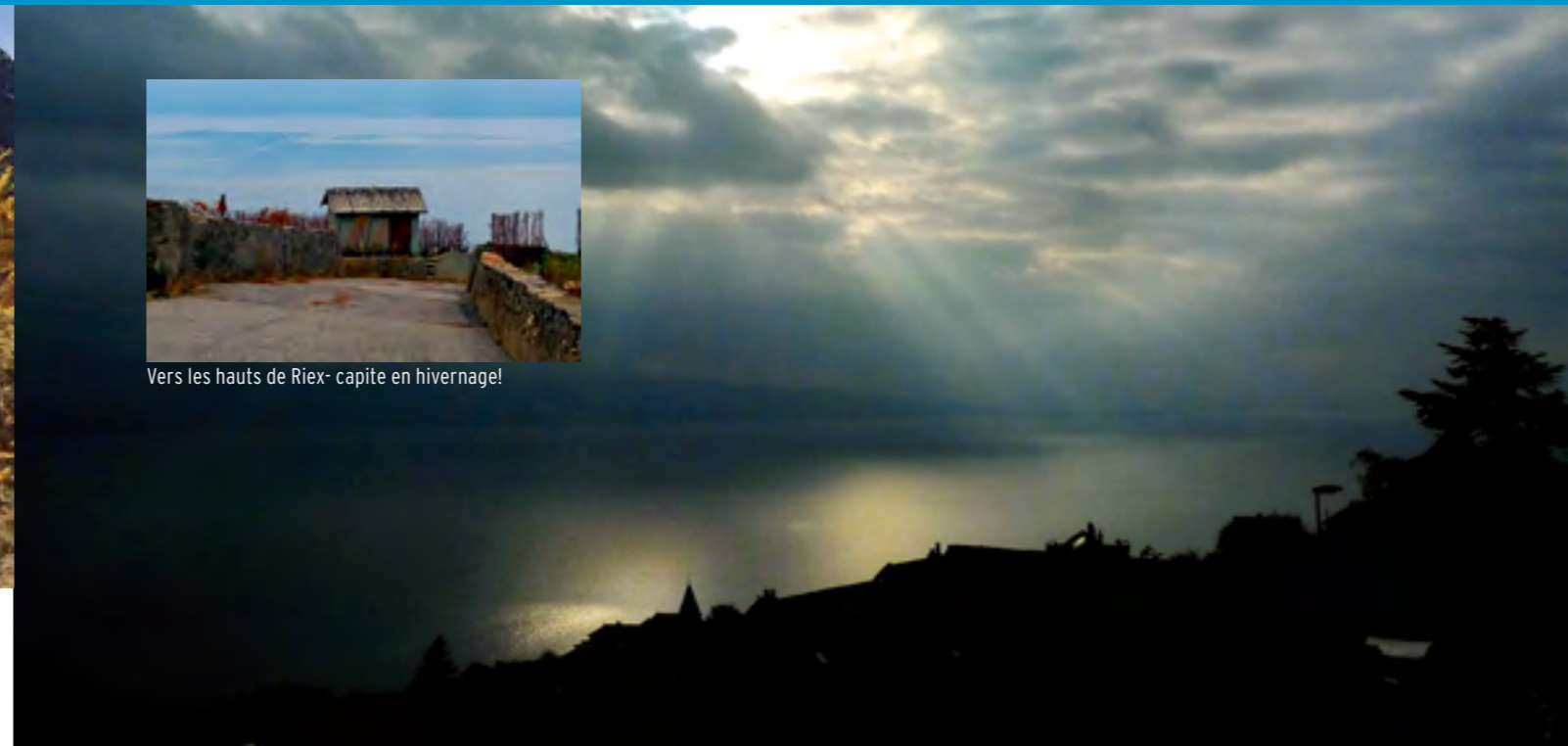
Nous marchons donc sous un soleil d'automne entourés par des mélèzes en feu et avec la présence du Bietschhorn. Nous terminerons notre randonnée dans le village de Blatten où l'on peut admirer les masques valaisans du Lötschental, expression populaire de la résistance. Nous sommes rentrés fatigués d'une belle journée, et ressourcés.

Un simple mot me vient directement à l'esprit: merci!

Judith



Vue vers le Bietschhorn majestueux



Rais de lumière sur Grandvaux

## COURSE AU COEUR DU LAVAUX

• 18 novembre 2017 • Chef de course: Nicolas Xanthopoulos

La météo du dimanche est annoncée mauvaise, pour la troisième semaine consécutive! Changement de date donc, afin de profiter d'un temps plus clément pour cette balade lémanique. Ce sera samedi au lieu de dimanche, ce qui fera chuter drastiquement le nombre des participants, déjà frileux à l'annonce de la pluie ou du vent. Les montagnards ne sont plus ce qu'ils étaient...

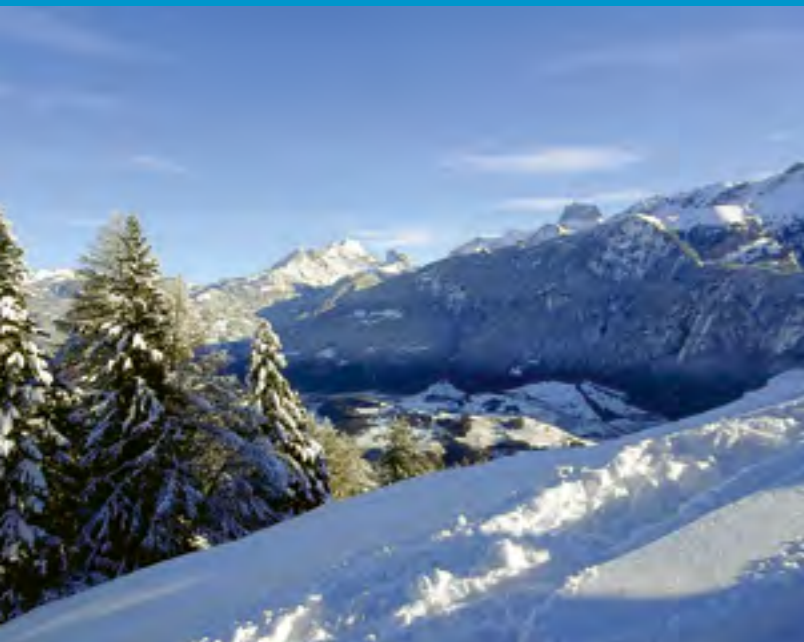
Petit voyage en train, direction Saint-Saphorin, visite de l'église, puis direction Chardonne. De là, après une pause-café, direction Cremières, Lignièrès, puis Chexbres où nous pique-niquons vers le signal, face au lac sous un manteau gris. A travers la forêt, nous atteignons la tour de Marsens, puis, le long des vignes, nous cherchons un passage pour Riex en restant en «altitude». Et c'est Bourg-en-Lavaux, Grandvaux et, finalement, après avoir traversé le viaduc de Bossière, deux d'entre nous prendront le train pour Lausanne, un le bus et la dernière s'en retournera par Ouchy! La météo n'était pas au rendez-vous, mais la bonne humeur, elle, oui! Merci et salut à tous ceux qui ont participé: Richard, mon adjoint, Suzanne, et Dan, Michel et Joy, Josiane et Maurizio. Cette sortie clôt les randonnées de 2017. Alors vive 2018!



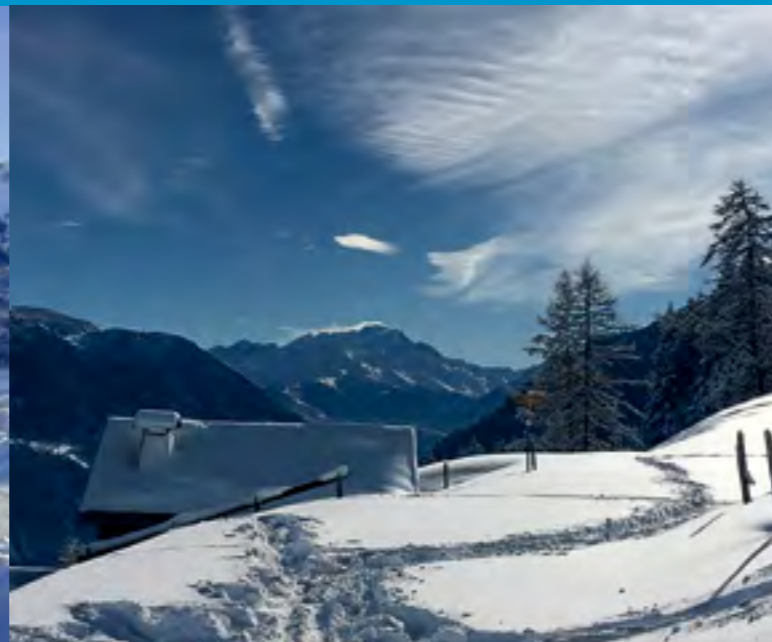
Saint-Saphorin



Vers Riex



Au sortir de la forêt, vue sur les Alpes vaudoises



Sur la large crête au-dessus des Giettes



En joyeuse compagnie



Dis donc, le pique-nique, c'est pour quand?

## DENT-DE-VALERETTE – DEPUIS LES GIETTES

• 13 décembre 2017 • Chef de course: Jean Micol

Alt. 2059 m – Dénivelé 923 mètres – 4 heures – PD

Départ depuis les Giettes (1136m) via Chindonne (1604 m), puis le sommet du télési. Continuer à travers la forêt et gagner le sommet (2059 m) en suivant l'arête N.

Depuis deux jours, la pluie tombe sans discontinuer sur Lausanne et semble compromettre notre première sortie ski de randonnée de la saison. Mais, cependant, une accalmie s'annonce et, surtout, le bulletin d'avalanches devient moins dangereux. Rendez-vous est donc pris pour ce mercredi, à 8 heures 30, à La Conversion.

Après avoir fait très attention au parking verglacé, les douze personnes présentes s'engouffrent dans les voitures et partent vers Monthey, puis Les Giettes. Après le contrôle DVA, nous montons vers Chindonne, à la queue leu leu en suivant la trace. La neige est bien là et couvre les sapins, le ciel est bleu, le soleil brille, que demander de plus?

La petite pause au chalet... bien appréciable pour nous désaltérer, nous permet d'apprécier la vue sur les sommets environnants, le Grand-Muveran, les Dents-de-Morcles, le Grand-Combin...

Puis nous continuons la montée, traversons la forêt, trouvons quelques traces. Nous ne sommes donc pas les seuls à profiter de cette belle météo. La fatigue commençant à s'installer, nous faisons alors une halte pour pique-niquer sur un replat à l'abri du vent. Nous repartons tout ragaillardis vers le sommet: quelques conversions sur l'arête finale et nous voici arrivés à 2059 mètres! Bravo à tous!

Le ciel s'assombrit, le vent du nord souffle et nous chasse vers la descente. La neige est excellente, certains godillent, d'autres pas, mais le plaisir est là et nous arrivons ravis aux voitures. C'est déjà fini! Nous nous attablons au bistrot pour un délicieux vin chaud et nous remémorer cette belle journée! Merci à Jean, notre chef de course!

Françoise Saint-Raymond



## MAUVOISIN – CASCADES «LUI DZAUNE» OU LES «BOUTSES DU PLEUREUR»

• 16 décembre 2017 • Chef de course: Elia Deschenaud

Alt. 2200 m – Dénivelé 700 mètres – 6 heures – difficulté tech. 4/4, Globale IV/IV  
Cascades d'environ 200 mètres présentant des difficultés modérées (3+/4 en glace)

En cet exceptionnel mois de décembre 2017, fort en précipitations, la neige qui réjouit les randonneurs à skis n'a pas le même effet sur les grimpeurs sur glace... En effet, les belles cascades de Mauvoisin initialement au programme pour ce samedi étant trop exposées aux avalanches, nous avons été contraints de modifier nos plans. Voulant rester dans le val de Bagnes, nous nous sommes rabattus sur l'une des cascades de Barmasse au-dessus de Lourtier, près de la route menant à la cabane Brunet.

Nous nous donnons ainsi rendez-vous à 8 heures, au parking des supermarchés de Villeneuve, où nous covoyageons tous dans le spacieux et confortable bus d'Elia. Après une courte approche d'une vingtaine de minutes, nous arrivons les premiers au pied de la cascade. Il s'en est fallu de peu, puisque deux autres binômes nous ont rejoints, quelques instants plus tard. Heureusement, car cela a laissé le temps nécessaire à Elia et à David d'installer trois moulinettes pour que l'ensemble du groupe puisse grimper.

Nous avons grimpé alternativement plusieurs lignes de cette cascade, certes pas très imposante, mais suffisamment large pour pouvoir explorer plusieurs voies variées dans une glace d'une qualité tout à fait acceptable pour un début de saison.

Nous nous en sommes donné à cœur joie jusqu'au milieu de l'après-midi sans que la neige cesse de tomber à aucun moment: ambiance hivernale garantie. Puis, vers 16 heures, nous sommes redescendus en faisant une désormais presque traditionnelle halte à la Fromathèque de Martigny.

Bonne sortie pour une première de l'année, une première tout court pour Thierry, chapeau à lui.

Merci à Elia et à David pour l'organisation... au top. Un bon moment en montagne avec une belle équipe.

Christophe

Les participants: Jean, Patrick, Thierry, David, Elia et Christophe.



Cascade de Barmasse





Belle vue en enfilade sur la Combe de l'A



Dernière pente avant le sommet



Sur la route d'accès à l'alpage de Fournoutse

## POINTE-DES GROS-SIX – EN TRAVERSÉE DE BOURG-SAINT-PIERRE À LA COMBE DE L'A

• 13 janvier 2018 • Chef de course: Alexandre Saunier

*Alt. 2873 m – Dénivelé 1240 mètres – 1 jour – PD – PA: zone de tranquillité*  
Nous étions un petit groupe sympathique (six personnes en tout) à nous mettre en route à Bourg-Saint-Pierre pour la Pointe-des-Gros-Six, sous le ciel dégagé de ce samedi 13 janvier. Partis aux environs de 8 heures 30, nous avons démarré en douceur en longeant la Dranse jusqu'au barrage des Toules, avant de remonter progressivement la Chaux-des-Planards en direction de notre sommet. Hormis un petit exercice de pose de couteaux (invention bienvenue pour traverser à flanc de coteau un passage où la neige avait une teinte bleutée...), les conditions étaient idéales: nous étions les premiers (humains) depuis la dernière neige à nous engager sur ces pentes, le soleil brillait et deux biches ainsi que plusieurs chamois nous ont même fait l'honneur de se montrer!

A l'arrivée au sommet, aux alentours de 14 heures 15, un vent bien vif nous a dissuadés de pique-niquer là (mais pas d'admirer le panorama magnifique), et nous avons amorcé la descente. Un peu différente de ce que j'avais imaginé (me laisser glisser tranquillement, dans une combe ombreuse et peu pentue...)! Elle a commencé skis sur le sac, pour franchir les premières dizaines de mètres sous le sommet, raide et caillouteuse. Passé la corniche précédant le col du Névé-de-la-Rousse, nous nous sommes retrouvés face à un étonnant snowpark. Travaillée par le vent, la neige s'était accumulée, formant des reliefs impressionnants. Sur une centaine de mètres, ces reliefs formaient comme une piste de bobsleigh dans le fond de la combe, où nous



Descente sur le col du Névé de la Rousse

avons suivi les rives sinueuses du torrent de l'A entre deux parois de neige. De nombreuses avalanches étaient aussi descendues des crêtes. Nous avons traversé des coulées de tailles diverses et nombre de rigoles plus ou moins abruptes, et aperçu de jolies petites crevasses bien découpées en contre-bas de notre itinéraire, sur les ponts de neige formés au fond de la combe. Un paysage original et très sauvage, que nous avons pu traverser sans encombre et en toute légalité grâce à nos guides (contrairement aux quatre skieurs aperçus sur la pente opposée, qui semblaient ignorer qu'ils se trouvaient dans une zone protégée...).

Nous étions désormais à l'ombre, et nous avons rejoint, à grand renfort de coups de bâtons, l'itinéraire de descente de la Crête-de-Vella, et les premières maisons du hameau de Dranse. Comme le hasard (et la solidarité) font bien les choses, nous n'avons eu que quelques mètres à parcourir pour retrouver les voitures. Le point d'arrivée (Liddes) différant du point de départ, il était prévu de les rejoindre en bus ou en stop. Mais un autre groupe de la section des Diablerets avait modifié sa sortie et décidé de se rendre également à la Pointe-des-Gros-Six, avec descente par le même itinéraire. Nous leur avons confié les clés de nos deux voitures lors de la montée et ils nous les ont amenées à l'endroit même où nous nous sommes déchaussés: le grand luxe!

Cette belle et longue journée s'est achevée sur le coup des 18 heures à l'Auberge des Alpes, où Serge nous a généreusement offert nos chocolats chauds, Coca et autres bières. Un baptême réussi haut la main par Alex, dont c'était la première sortie en tant que chef de course d'hiver!

Laure-Adrienne



Un arrêt s'impose



Faux plats à la Chaux-des-Planards



Vue vers la vallée

## LE SUCHET – EN TRAVERSÉE, DE SIX-FONTAINES À BAULMES

• 14 janvier 2018 • Cheffe de course: Fred Lang

Alt. 1588 m – Dénivelé 900 mètres – 6 heures – Difficulté globale WT 1 – Randonnée facile en raquettes

Nous étions onze à partir, vers 9 heures 15 depuis Six-Fontaines, quatre en voiture et sept en train.

Pas de neige durant la première heure de marche, sous le stratus. Puis, vers 1200 mètres, soleil et neige, vue magnifique.

Nous mettons les raquettes, observons deux douzaines de chamois et, vers midi, nous voilà au sommet du Suchet pour un pique-nique assez bref... il faisait un brin frisquet.

Longue rando sur la ligne de crête, par le sentier d'été, direction Baulmes. Au début, la neige était abondante, vers la fin, il n'y en avait plus du tout, et la descente ne sera pas de tout repos. Vers 15 heures, nous voici tous à Baulmes, où nous retrouvons notre bon vieux stratus.

Super ambiance, belle équipe! Merci à tous et à bientôt pour de nouvelles aventures.

Fred



Départ brumeux



Arbres givrés



Vue sur l'alpage



Sur la crête



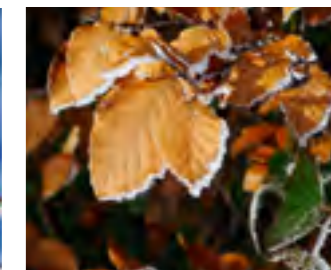
Pause bienvenue



Au sommet



Vent et givre



Feuillage

## Fiduciaire PAUX Conseils & Gestion

- Comptabilité
- Fiscalité
- Gérance/PPE
- Organisation

Rue de la Gare  
15 1110 Morges  
Tél. 021 803 73 11  
info@paux.ch  
www.paux.ch

# Bonnet

électricité SA

Installations électriques et télématiques

Membre de la section

Chemin de Fontainebleau 14  
1009 Pully  
Tél. 021 720 18 80  
Fax 021 720 62 90  
info@bonnet.ch www.bonnet.ch



An aerial photograph of a ski race on a snowy slope. Several skiers are visible, with long shadows cast across the snow. The text is overlaid on the image.

# SPÉCIALISTE TEXTILE & MATÉRIEL PATROUILLE DES GLACIERS



UN BUREAU DE GUIDES | DEUX MAGASINS SPÉCIALISTES | GENÈVE | LAUSANNE

[WWW.PASSEMONTAGNE.CH](http://WWW.PASSEMONTAGNE.CH)