

# Passion Montagne

## DOSSIER

**Une nouvelle pratique de la montagne,  
réservée à une élite**

## IDÉES DE COURSES

**Le Dar aux Diablerets**

## ENVIRONNEMENT

**Cabanes «high-tech»**

**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



# SUIVRE SA PASSION ET PROFITER DES INSTANTS PRÉSENTS



## Les sports de montagne, la passion d'une vie.

Vous trouverez chez Bächli Sports de Montagne tout ce dont vous avez besoin: Le plus grand choix d'articles pour les sports de montagne en Suisse, des conseils avisés, un service innovant et des prix corrects.

### BÄCHLI SPORTS DE MONTAGNE

Avenue d'Ouchy 6  
1006 Lausanne  
Tél.: 021 864 00 20  
Fax: 021 864 00 21  
lausanne@baechli-bergsport.ch

### BOUTIQUE EN LIGNE

www.baechli-sportsdemontagne.ch



## Passion Montagne

### Section des Diablerets

Club Alpin Suisse CAS  
Rue Beau-Séjour 24  
Case postale 5569 – 1002 Lausanne  
E-mail: internet@cas-dialberets.ch  
Internet: www.cas-dialberets.ch

### Locaux de la section

Entrée: rue Charles-Monnard

### Stamm

Chaque vendredi, dès 19 h 30

### Bibliothèque

Ouverte le vendredi, de 19 h 45 à 21 h 15

### Président de la section

Jean Micol, tél. 079 573 93 27  
E-mail: présidence@cas-dialberets.ch

### Secrétaire général

Marcel Isler, tél. 021 320 70 79  
E-mail: direction@cas-dialberets.ch

### Secrétariat de la section

Ouvert de 8 h à 12 h  
Marlène Tissot Meyer  
Tél. 021 320 70 70 – Fax 021 320 70 74  
E-mail: secretariat@cas-dialberets.ch

### Rédaction

E-mail: secretariat@cas-dialberets.ch

### PostFinance

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

### Gestion des membres, changement d'adresse

Mercredi 8 h à 12 h  
Tél. 021 635 53 27 – Fax 021 635 35 24  
E-mail: membres@cas-dialberets.ch

### Annonces publicitaires

IRL Plus  
Chemin du Closel 5 – Case postale 137  
1020 Renens  
Tél. 021 525 48 73  
E-mail: publicite@irl.ch

### Tirage

4000 exemplaires

### Impression

PCL Presses Centrales SA, 1020 Renens

### Photo de couverture

Christine Remy, dans String Piercing 6a,  
Dalles du Dar, Les Diablerets

### Décali rédactionnel N° 4 2015

4 juin 2015



## Des observations...

Etant souvent dans la montagne, je remarque que la «propreté» n'est pas perçue de la même manière par chacun, ni d'ailleurs les «traces jaunes» non recouvertes de neige et «lâchées» juste à côté de la sente, alors que la place est disponible pour se mettre à l'écart. Le paysage serait plus beau sans elles!

Combien de fois, des peaux de banane sont-elles jetées dans la nature, alors que nous pouvons les déposer sous une pierre, permettant une décomposition plus rapide et à l'abri de la vue. Chacun doit faire attention en ne laissant que ses traces de ski dans la neige ou ses empreintes sur les sentiers.

Ainsi, toutes celles et tous ceux qui fréquentent notre belle nature ne seront pas horripilés par le manque de savoir-vivre de certains.

Nous aimons le contact, mais il n'est pas nécessaire de «crier» pour se parler. Sauf pour prévenir d'un danger! La plupart des randonneurs vont à la montagne pour trouver le calme.

Si bien qu'il est fort désagréable d'entendre au loin des voix stridentes, comme s'il y avait une radio à pleins tubes. Si nous voulons tous avoir du plaisir, respectons la nature ainsi que les animaux. Ces derniers méritent le calme pour vivre et survivre.

Chers clubistes, dérangeons le moins possible l'univers où nous aimons passer du temps.

Vive la montagne!

Monika Savary,  
présidente de la sous-section de Morges



## SOMMAIRE NUMÉRO 3 2015

### ► Magazine

Actu Rebecca Mosimann

4

Dossier Une nouvelle pratique de la montagne, réservée à une élite

6

Conseil matos Des vêtements adaptés aux balades ou aux randonnées

12

Idées de courses

Le Dar aux Diablerets

14

### Environnement

Cabanes «high tech»

16

Portrait Eric Joye

17

Portofolio Georges Sanga

18

Conseil santé du D' Bobo

20

### ► La vie du club

Sommaire détaillé

21

## Le massif du Trient sous ses plus beaux angles



Pour leurs cinq ans d'activité au sein de la cabane du Trient, les gardiens, Mélanie et Olivier Genet, organisent un concours de photos ouvert à tous. Sur le thème «Zen Altitude», les clichés doivent être pris dans la région du massif du Trient pendant cet été et être libres de droit. Une sélection des plus belles images sera exposée à la cabane durant l'été de 2016. L'heureux gagnant recevra un bon pour une course dans la région accompagné d'un guide. Le deuxième prix est un apéritif dînatoire pour 10 personnes et, le troisième, un séjour pour deux en demi-pension à la cabane. Envoyez vos photos jusqu'au 30 septembre par courriel à [cabanedutrient@hotmail.com](mailto:cabanedutrient@hotmail.com)

## Le Musée alpin propose un hôtel futuriste pour touristes chinois



Le Musée alpin de Berne questionne l'accueil des touristes chinois visitant la Suisse à travers une nouvelle exposition temporaire. Pour répondre aux exigences de ces hôtes qui parcourent, en car, notre pays en 48 heures, Cyrill Chrétien, étudiant en architecture, a imaginé le Transit-Hotel dans une ancienne carrière de Brunnen dans le canton de Schwyz. Avec 1000 lits, la vue sur la montagne et des places de parc aussi vastes qu'un demi-terrain de football, ce projet architectural met en pièces nos représentations des constructions hôtelières en Suisse.

Une visite guidée audio avec l'architecte explique les enjeux de ce monumental projet d'hôtel. En parallèle, l'exposition «Himalaya report: la conquête des sommets à l'ère des médias», inaugurée l'année passée, est encore à voir jusqu'au 26 juillet.

«Biwak#12: Transit-Hotel. Tourisme sur mesure pour hôtes chinois». Jusqu'au 28 juin au Musée suisse alpin de Berne. [www.alpinesmuseum.ch](http://www.alpinesmuseum.ch)

Visualisation de l'Hotel-Transit. Crédit: architecture: Cyrill Chrétien

## Les mille et un visages de Dame Nature

Pendant trois jours, Dame Nature révèle sa diversité sous toutes ses formes à travers une multitude d'activités grand public, dans toute la Romandie. La Fête de la nature, c'est une centaine d'organismes (privés ou associatifs), des sorties sur le terrain, des ateliers découverte, avec cette envie de sensibiliser et de protéger l'environnement. Les curieux pourront aussi bien observer une des dernières espèces suisses de la chouette chevêche présente dans des vergers traditionnels en Ajoie que découvrir les habitants d'un sol de forêt et leur importance pour notre santé, en compagnie d'un spécialiste de permaculture dans la région de Fully.

Du vendredi 29 au dimanche 31 mai.

Programme des activités sur [www.fetedelanature.ch](http://www.fetedelanature.ch)



© Yann André

## Du Val-de-Travers à Zermatt, la saison des trails est ouverte

La saison des trails redémarre avec les beaux jours. Si celui des Paccots, agendé le 7 juin, a vite affiché complet, il reste encore des places pour le Trail de l'Absinthe, qui fête cette année sa vingtième édition. Avec ses sept parcours de différents niveaux (entre 12 et 75 kilomètres), les coureurs pourront admirer les paysages du Val-de-Travers, les 12 et 13 juin. Le même week-end, soit le samedi 13 juin, se déroulera le Trail de la Pierre-A-Voir au départ de Saxon, et ses deux parcours, le grand (2000 mètres de dénivelé) et le petit avec moitié moins de dénivelé. Enfin, pour les participants au Marathon de Zermatt (le samedi 4 juillet), une course d'entraînement est prévue le samedi 6 juin, sur inscription uniquement. [www.trail-absinthe.ch](http://www.trail-absinthe.ch), [www.tpav.ch](http://www.tpav.ch), [www.zermattmarathon.ch](http://www.zermattmarathon.ch)

## Randonnées au clair de lune



© sonderregerfotos.ch

Marcher dans l'obscurité réserve son lot de surprises et d'émerveillement, surtout si les étoiles et la lune sont au rendez-vous. Pour la 10<sup>e</sup> année consécutive, Suisse Rando met sur pied «La nuit de la randonnée», le premier week-end de juillet: des dizaines d'itinéraires guidés et organisés par des associations cantonales de Tourisme pédestre sont disponibles aux quatre coins du pays. Les balades nocturnes durent entre une à six heures de marche, et certaines sont adaptées aux familles. Valrando propose, par exemple, d'emprunter l'ancienne route des diligences dans la vallée du Trient, au départ de Vernayaz, direction Les Marécottes et Finhaut. Samedi 4 et dimanche 5 juillet à travers toute la Suisse. Programme complet sur [www.nuitrando.ch](http://www.nuitrando.ch)

## Coup de projecteur sur les 150 ans du Cervin



© Hannes Zaugg-Graf

Le Cervin, conquis pour la première fois le 15 juillet 1865 par le Britannique Edward Whymper et des guides de Zermatt, ouvre les festivités de son 150<sup>e</sup> anniversaire avec une pièce de théâtre en plein air. Du 9 juillet au 29 août, «The Matterhorn story», jouée sur le Riffelberg à 2600 mètres d'altitude, retrace les moments passionnants et dramatiques de cette première ascension en immergeant le spectateur dans l'ambiance de l'époque. Lundi 13 juillet, l'itinéraire emprunté par la première cordée sera illuminé avec une fête organisée sur le Kirchbrücke, avec une vue imprenable sur le Cervin. Le lendemain, mardi 14 juillet, sera officiellement inaugurée la nouvelle cabane du Hörnli. Programme des activités sur [www.zermatt.ch](http://www.zermatt.ch)

## L'actu des livres

### Guide botanique

Cette nouvelle édition remaniée et traduite en français de «Notre flore alpine» est le livre à glisser dans son sac de randonnée. Très complet et composé de belles photos de fleurs, ce guide permet de se plonger dans la diversité du monde végétal en montagne.

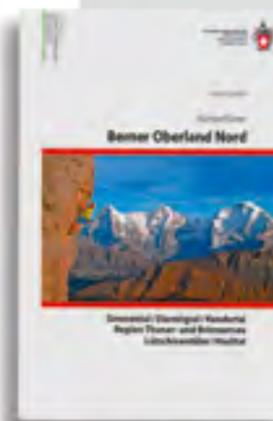
«Notre flore alpine», E. Landolt, D. Aeschmann, B. Bäumler, N. Rasolofoa, Ed. CAS, 136 pp.



### Escalade dans l'Oberland

Ce guide d'escalade, réédité uniquement en allemand, couvre l'Oberland bernois. Il propose quelque 1800 voies allant du Simmental à l'Haslital. Le livre est illustré de nombreux croquis et de cartes facilement compréhensibles par un non-germanophone.

«Berner Oberland Nord», Martin Gerber, Ed. CAS, 352 pp.



### Dans les pas de Scott Jurek

Dans cet ouvrage traduit en français, l'ultramarathonien Scott Jurek évoque son improbable parcours d'enfant chétif à sportif d'élite. Il y mêle souvenirs personnels, conseils sportifs et recettes de cuisine végétarienne.

«Eat & Run» (Manger pour gagner), Scott Jurek, Ed. Guérin, 320 pp.



## Une nouvelle pratique de la montagne, réservée à une élite



Bien que certaines courses permettent une approche en VTT, les parallèles entre la pratique du vélo tout-terrain et de la montagne se limitent à l'endurance nécessaire

### De l'influence des sports de grande endurance que sont le trail et le ski-alpinisme sur l'évolution de l'alpinisme

TEXTES ET PHOTOS: F. PERRAUDIN

Trails, Grand-Raid, Patrouille des Glaciers et freeride constituent des nouvelles disciplines susceptibles d'influencer l'évolution de l'alpinisme. Leurs vedettes dissolvent de plus en plus les limites entre ces activités qui, toutes, ont la montagne comme terrain de jeu.

#### L'explosion du ski de randonnée

Le ski-alpinisme de compétition a vu ses débuts sur le versant italien du massif du Mont-Rose en 1931, le 23 février, avec la première édition du Trofeo Mezzalama. Passant par le sommet du Castor et le col du Lyskam, à plus de 4000 mètres d'altitude, il est aujourd'hui encore la référence en matière de ski d'endurance en haute montagne.

La Patrouille des Glaciers prend naissance durant la Seconde Guerre mondiale, mais ne connaît son réel essor qu'à partir de sa renaissance dans les années 1980, suivie par la Pierra Menta, en France voisine. Ces courses ont grandement contribué à l'explosion du nombre de skieurs de randonnée. Les fabricants estiment que, durant les trente dernières années, le nombre d'adeptes de la peau de phoque a quadruplé. Ils tablent même sur l'amplification du phénomène, se ruant tous sur cette aubaine pourtant qualifiée, il y a peu, de secteur de niche.

L'évolution du ski de randonnée a fortement influencé la philosophie du ski en montagne: initialement exclusivement printanière, la pratique démarre désormais dès les premières chutes de neige automnales.

Le matériel s'est fortement allégé, les chronos ont considérablement diminué: nombreux sont, désormais les skieurs alpinistes à accomplir en une seule étape des dénivelés qui, auparavant, s'effectuaient avec une nuit en cabane. Pour ce faire, il faut une trace, raide de préférence, qui va au plus court chemin et n'est praticable qu'à l'aide de cales de montée, induisant un effort athlétique accentué; l'équipement est réduit à son stricte minimum. La difficulté des courses est souvent évaluée à la baisse par le randonneur pourtant moins préparé. On quitte Zermatt à 8 heures du matin pour rejoindre encore Arolla le jour-même en passant par Tête-Blanche, on demande aux guides d'avalier la Haute Route en trois jours au lieu de cinq; tout doit se faire vite, et bien. Et, si l'imprévu vient contrecarrer quelque

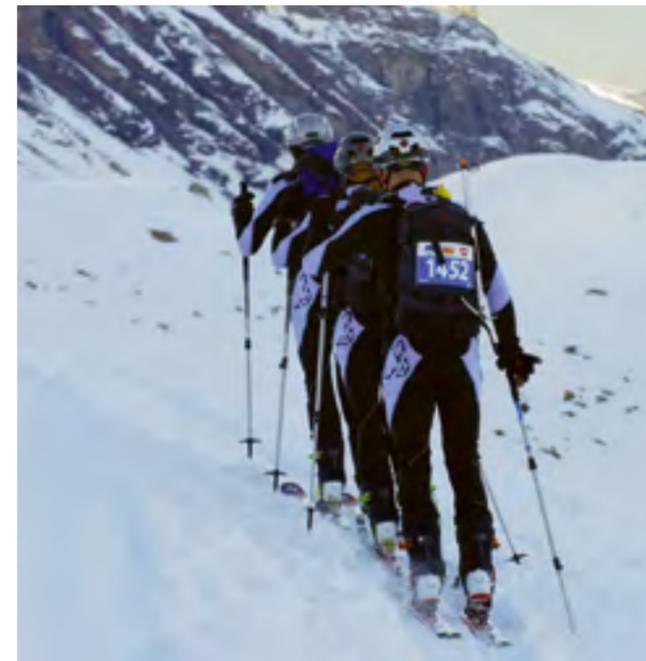


La montagne reste un lieu d'expression et de liberté pour tout un chacun, pour autant qu'il respecte le milieu et ceux qui le fréquentent

projet, on s'étonne du manque de maîtrise sur «le planning». Lorsque la recherche de lignes originales propres au freeride s'ajoute à la rapidité en montée, le cocktail devient explosif; le manque d'expérience peut conduire à l'accident. Résultat: la montagne est striée de traces de toutes parts, qui ne se limitent

plus aux pentes skiabiles aisément, mais recherchent les couloirs les plus exposés, les lignes les plus acrobatiques, même éloignées de tout. La montagne devient un stade auquel on accède toujours plus vite, toujours plus loin, sans retenue. Face à ces skieurs qui ne suivent plus les itinéraires logiques aux yeux de leurs prédécesseurs, face à cette pression sans cesse croissante en nombre et en surface, il n'est pas étonnant qu'apparaissent des volontés de limitation, telles que les zones de tranquillité. Puissent-elles être définies en concertation avec tous les milieux concernés. Rien de plus que le progrès? Question philosophique à laquelle chacun apportera la réponse qu'il juge appropriée.

A la vitesse du chronomètre ou au pas lent du montagnard traditionnel, la montagne reste un lieu d'expression et de liberté pour tout un chacun, pour autant qu'il respecte le milieu et ceux qui le fréquentent. Tout conflit ne serait-il pas, finalement, un phénomène supplémentaire d'augmentation de l'individualisme dans nos sociétés?



Rien de plus que le progrès? Tout conflit ne serait-il pas, finalement, un phénomène supplémentaire de l'augmentation de l'individualisme dans nos sociétés?

#### De la grande endurance

La recherche de vitesse en montagne ne date pas d'hier. Depuis 2006, le trail monte au firmament des coureurs de grande endurance sous l'impulsion de l'Ultra Trail du Mont-Blanc et de ses 6000 adeptes! L'organisation refuse pourtant de nombreux coureurs et leur impose une présélection dans d'autres courses. Chaque été naît, ici et là, un nouveau trail. Les distances à parcourir s'allongent et les dénivelés s'additionnent. Le nombre d'adeptes augmente. Le phénomène est d'envergure. A côté des courses de ski-alpinisme, il ouvre les portes de la montagne



Le tracé du Trail Verbier Saint-Bernard passe désormais par le sommet du Catogne, Champex puis par la cabane d'Orny



Effort d'endurance s'associe avec plaisir, malgré la pluie et, surtout, lorsque l'arrivée est proche

L'explosion des courses de ski-alpinisme a fortement influencé la philosophie du ski en montagne et augmenté le nombre de pratiquants

à de nombreux coureurs issus de l'athlétisme et des autres sports d'endurance. Quelle est l'influence de cette évolution sur la pratique de l'alpinisme dit «classique»? Le trail requiert un tel entraînement qu'il ne laisse guère de place aux éclectiques peu entraînés spécifiquement, donc aux vrais montagnards. La branche lorgne tout de même en direction des sommets de randonnée. A l'exemple du Trail Verbier Saint-Bernard, dont le tracé passe désormais par le sommet du Catogne, Champex, puis par la cabane d'Orny. «Le seul parallèle que je vois, c'est certainement l'amour et la passion de la montagne»: pour Bernard Mayencourt, connaisseur de Mountain Performance<sup>1</sup>, on ne compte que très peu d'alpinistes parmi les coureurs de trail, et l'influence de l'un sur l'autre n'est que modeste, à l'exception du Catalan Kilian Jornet, qui excelle sur tous les terrains, et du Français Philippe Gatta. Arrêtons-nous sur ces deux personnages pour mieux comprendre leur philosophie et assister à la naissance d'une nouvelle pratique en montagne, certes réservée à une élite.

### Kilian Jornet i Burgada: l'extraterrestre

Nommé «Aventurier de l'année 2014» par le magazine *National Geographic* pour ses escalades expresses du Mont-Blanc et du Cervin, Kilian Jornet est double champion du monde 2015 de ski-alpinisme, triple champion du monde 2011 de skyrunning et a notamment remporté l'Ultra-Trail du Mont-Blanc à trois reprises ainsi que Sierre-Zinal en 2014. C'est surtout par son projet «Summits of my life»<sup>2</sup> que le Catalan se fait connaître; il tente d'établir les records d'ascension et de descente des montagnes les plus importantes de la planète. Après ses réussites sur le Mont-Blanc (4810 mètres) en 4 heures 57, le Cervin (4478 mètres) en 2 heures 52, le McKinley (6186 mètres) en 11 heures 48 et l'Aconcagua (6959 mètres) en 12 heures 49, il lui reste à accomplir les records sur le Mont-Elbrouz (5642 mètres) et l'Everest (8848 mètres). Sans parler de ses chronomètres invraisemblables, mais bien réels. On reste bouche bée en observant cet athlète qui court en culottes courtes sur le fil d'une arête de neige vertigineuse au retour du Cervin ou se



Selfie de Kilian Jornet sur l'arête sommitale du Cervin

laisse glisser sur les fesses à la descente du Mont-Blanc. Fils d'un père guide de montagne et d'une mère entraîneur dans les sports d'endurance, Kilian Jornet est né en montagne. «L'hiver, pour aller à l'école, avec ma sœur, on faisait 15 kilomètres en skis de fond.» Je m'entretiens avec lui à l'issue de son titre de champion du monde: «J'ai la forme de toute manière, et il me faut bien quelque argent pour vivre. Mais ce qui me motive, c'est le mouvement, l'aisance, la légèreté pour enchaîner de longues arêtes et une suite de sommets, telle la traversée intégrale des Mont-Blancs depuis les Aiguilles-de-Chamonix ou l'enchaînement de l'Aiguille-d'Argentière et du Chardonnet au départ de mon domicile, au Tour.» La légèreté et la vitesse lui donnent de la marge pour accomplir de très longues courses, dans lesquelles il emporte tout le matériel nécessaire, mais surtout pas le superflu. Est-ce qu'un Kilian Jornet prend le temps de s'arrêter pour pique-niquer? «Oui, bien sûr, mais pas trop longtemps, parce que, quand tu es léger, tu as vite froid.» Ses capacités et son niveau d'entraînement lui procurent une marge de sécurité essentielle au fait qu'il s'aventure en haute montagne avec un équipement aussi minime. N'oublions pas que, lorsqu'il s'attaque au record d'ascension aller-retour des sommets de sa vie, Kilian Jornet comptabilise quelque 700 000 mètres de dénivellation positive dans les jambes... par année!

«Il y a beaucoup d'ego en montagne, poursuit le Catalan avant de se prêter à l'obligation d'un test antidopage. Tout le monde a l'impression d'être en tête, faute de comparaisons, alors que, en ski-alpinisme, le verdict est donné par le chronomètre. Il n'y a aucune compétition entre Ueli Steck et moi-même, par exemple. J'ai fait sa connaissance, voilà quelques semaines, alors que je le suivais sur internet; on a skié ensemble, un jour à Chamonix. Il n'a que peu d'ego et j'ai beaucoup de respect pour ce qu'il fait. Personnellement, je n'aime pas les courses trop techniques. Je m'y sens impuissant; j'aime le mouvement, les courses de 4<sup>e</sup> ou de 5<sup>e</sup> degrés dans lesquelles tu bouges beaucoup.» Ainsi Kilian estime-t-il que les alpinistes de vitesse évoluant dans des faces techniques difficiles et exposées appartiennent à une autre catégorie que la sienne, et qu'il n'y en a pas beaucoup!

Est-il conscient du rôle de leader qu'il endosse par ses films et ses conférences? Que dit-il aux jeunes qui suivent son



«Nous tâcherons de nous dénuder face à la nature, en allant avec le strict matériel nécessaire, pour nous sentir face à face avec la montagne, sans intermédiaires.» Philosophie de Kilian Jornet

exemple? «Qu'il faut prendre le temps de se préparer. Au Cervin, affirme-t-il, j'ai passé dix jours sur la montagne pour acquérir une grande marge de sécurité. Je passe mon temps en montagne, j'y ai grandi. J'ai l'impression que les jeunes n'écoutent guère les conseils. Ils veulent tout de suite arriver au top et ne prennent pas le temps de la progression. C'est flagrant dans le freeride. En revanche, dans le ski-alpinisme, ils se rendent très vite compte que l'entraînement est primordial. Un Ueli Steck ou un Dani Arnold connaissent parfaitement la face nord de l'Eiger avant d'y établir un record. Ils savent exactement à quoi s'attendre. Il ne faut pas occulter ces longues phases de préparation et le degré de perfection ainsi atteint. Je ne fais pas ce sport pour inciter les gens à me suivre ou devenir célèbre, mais pour leur transmettre l'importance de la liberté. La liberté ne consiste pas à suivre qui que ce soit, mais à avoir de l'inspiration.» Lui, en tout cas, est loin d'en manquer!

**«La liberté ne consiste pas à suivre qui que ce soit, mais à avoir de l'inspiration.»**  
*Kilian Jornet i Burgada*

### Philippe Gatta: l'efficacité dans la discrétion

Après avoir escaladé avec oxygène le Kangchenjunga, l'Everest et le Makalu et fait de nombreux trails engagés dans toutes les régions du monde, Philippe Gatta, trailer et excellent grimpeur français<sup>3</sup>, s'est lancé, en septembre 2013, dans l'Ultimate Trail: la Haute Route intégrale du grand Himalaya, en moins de quarante jours. L'équivalent de 40 marathons franchissant 15 cols de plus de 5000 mètres d'altitude, avec de nombreux impératifs de survie dans un milieu aussi hostile. «Une expérience aux limites des capacités humaines», reconnaît Richard Bull, un spécialiste du trail en Himalaya. Philippe Gatta s'appuie sur une solide expérience. «Cela fait bientôt 30 ans que je cours et 25 ans que je grimpe. Ces passions se combinent et



influencent forcément ma pratique. Quand on a connu du gros mauvais temps en montagne, des ascensions sans fin, on aborde le trail avec une certaine sérénité parce qu'on ne risque pas sa vie. De même, lorsqu'on on fait 10000 mètres de dénivelé et des courses de plus de 30 heures non-stop, cela donne une certaine marge physique en montagne et ouvre aussi la possibilité de faire des enchaînements, des ascensions plus rapides. Mais est-ce bien nouveau (se référer à Bonatti, à Messner et bien d'autres)? Je suis très loin de Kilian Jornet ou de Ueli Steck. Je ne sais pas s'ils définissent de nouveaux repères ou références, car ils sont tellement hors normes que bien peu sont capables de les imiter voire même de simplement comprendre ce qu'ils arrivent à faire. En revanche, je conçois tout à fait leur démarche, à partir du moment où ils ont le niveau à la fois technique, physique et mental de casser les habitudes et inventer une nouvelle pratique de la montagne, pourquoi s'en priver? Je pense en plus qu'ils arrivent à trouver de nouveaux défis, et cette innovation est tout aussi intéressante que la performance elle-même.» □

**«Bien peu d'alpinistes sont capables d'imiter un Ueli Steck ou un Kilian Jornet, voir même de simplement comprendre ce qu'ils arrivent à faire.»**

Pour Philippe Gatta, il y a clairement un intérêt à mélanger trail et alpinisme, car c'est le même environnement, les mêmes groupes musculaires, avec une dominante d'endurance. Le mélange avec l'escalade est plus complexe, parce que les groupes musculaires sont différents, les filières énergétiques aussi et, au final, l'alpinisme et le trail sont néfastes à l'escalade, et l'entraînement en escalade n'apporte rien aux autres sports, du moins au niveau physique. Seuls points positifs: cela permet de faire du cross-training, de changer de milieu, ce qui est bon pour la motivation.

<sup>1</sup> <http://www.mountain-performance.ch>

<sup>2</sup> <http://summitsofmylife.com>

<sup>3</sup> <http://philippegatta.fr>

## Swiss Map Mobile

La Suisse entière s'invite sur votre smartphone/tablette  
Cartes nationales et beaucoup plus – en abonnement avantageux



 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral de topographie swisstopo

[www.swisstopo.ch/smm](http://www.swisstopo.ch/smm)



 yosemite =  
+ de conseil  
+ de service  
+ de suivi

# s'aérerer.

s'équiper montagne, trekking, voyage.  
à Lausanne,  
Zermatt  
et Vevey.

Yosemite Lausanne  
Bd de Grancy 12  
1006 Lausanne  
021 617 31 00

Yosemite Zermatt  
Bahnhofstrasse 20  
3920 Zermatt  
027 968 17 77

Yosemite Vevey  
Rue du Torrent 5  
1800 Vevey  
021 922 40 41



**YOSEMITE**  
[www.yosemite.ch](http://www.yosemite.ch)



## Des vêtements adaptés aux balades ou aux randonnées

Alors que certains n'ont pas encore rangé les skis, la belle météo de ce mois d'avril nous a donné envie de vous servir, en guise d'apéritif printanier, un article qui, nous l'espérons, vous permettra d'organiser vos balades et vos randonnées en adaptant au mieux vos besoins aux conditions rencontrées. Préparer des vêtements adaptés au climat et à la pratique ciblée sera synonyme de plaisir et vous permettra d'apprécier encore davantage ces moments inoubliables passés en montagne.

### Première couche

Ce sont les sous-vêtements que vous portez en contact direct sur la peau qui forment cette première couche. En laine ou en fibres synthétiques suivant les habitudes de chacun. Le but de cette couche est de parvenir à évacuer le plus rapidement possible la transpiration, afin de garder le corps au sec et de garantir ainsi la thermorégulation des couches supérieures lors de la pratique. Suivant la durée de la sortie, il est souhaitable d'emporter des sous-vêtements de rechange pour garder, le plus possible, la peau sèche.

Petite astuce: la laine de mérinos, contrairement au synthétique, permettra à un vêtement d'être porté plusieurs fois ou deux jours de suite sans que de mauvaises odeurs éloignent les personnes vous accompagnant.



**icebreaker** merino

Icebreaker démarre la saison d'été en beauté et en fraîcheur avec ses nouveaux tissus jusqu'à 40% plus frais que la gamme 150. L'enseigne a allié deux fibres naturelles, la laine de mérinos et le Tencel (fibre issue de bois produit de façon durable), afin de proposer ce tissu rafraîchissant, avec une protection UV 30, un séchage trois fois plus rapide qu'auparavant, tout en gardant ses propriétés inodores.

### Deuxième couche

Appelée aussi «couche intermédiaire». Le choix d'un vêtement correspondant à votre morphologie vous permettra de garantir une bonne isolation durant la pratique ou une fois arrivé au sommet, suivant la course. Plusieurs variantes sont disponibles sur le marché, dépendant des goûts, des habitudes de la personne, mais aussi du climat de la région dans laquelle vous évoluez. Souvent en polaire ou en laine, vous pouvez aussi utiliser un vêtement en Softshell, notamment dans les régions plus chaudes, garantissant en outre une grande liberté de mouvement, une capacité hydrofuge et diminuant encore un peu le poids. De nombreuses marques proposent désormais des articles à construction hybride, mélangeant plusieurs technologies, afin d'accroître la capacité de thermorégulation, l'être humain ne transpirant pas identiquement dans toutes les zones du corps.



**ORTOVOXX**

Pull à capuche fonctionnel offrant un confort naturel grâce au mélange de laine de mérinos à l'intérieur et de polyester à l'extérieur. Tissu très élastique, robuste et respirant. Capuche attenante. Ouverture mi-longue, devant, à fermeture éclair. Deux poches fendues. Manches avec passants pour les pouces.

### Troisième couche

La veste composera la couche supérieure. On choisira la membrane suivant l'activité ciblée, plus cette dernière sera imperméable et moins la veste sera respirante. Il est donc impératif de déterminer l'utilisation recherchée avant tout achat. On parle aussi de veste «trois couches», composée de membrane laminée avec le tissu extérieur et la doublure ou de veste «deux

couches» où la membrane est laminée avec le tissu extérieur exclusivement. Une veste «trois couches» sera plus résistante à l'abrasion, tandis qu'une version «deux couches» sera plus légère et compacte, ce qui peut avoir son importance dans le sac et suivant l'intensité de l'activité.

Veste de protection en Gore-Tex «deux couches» pour femmes. Idéale pour la randonnée en montagne ou le trekking. Doublure en filet respirant et de haute qualité. Capuche amovible pouvant être rangée dans le col. Aération sous les bras. Velcro au bout des manches préformées. Cordon de serrage réglable d'une seule main.



### Complément

Au printemps et en automne, suivant la météo, un duvet ne sera jamais de trop dans votre sac, sous forme de doudoune ou de gilet. Les technologies actuelles, en plus des différents traitements permettant aux plumes de ne plus être confrontées à l'humidité, ont permis de rendre ces articles extraordinairement compacts et légers.



Veste en duvet ultralégère au design minimaliste, d'un excellent rapport chaleur-poids. Garnissage de 50 grammes de duvet d'oie au pouvoir gonflant de 850 cuin. Avec la technologie Down Composite Mapping - le garnissage en duvet est remplacé par un garnissage synthétique Coreloft aux endroits sensibles à l'humidité (épaules et bas des manches).

Tissu extérieur très léger ayant subi un traitement DWR. Deux poches à fermeture éclair, dont l'une peut accueillir la veste.

### Pantalons

On adaptera aussi le pantalon suivant le genre de sortie. Très léger, avec une possibilité de transformation en short pour les petites randonnées de basse altitude, renforcé par des matériaux plus résistants pour une activité alpine. Il est impératif de pouvoir bien fermer ses poches. Souvent, de tels pantalons sont munis d'un support de serrage au niveau des chevilles. La plupart des modèles possèdent une ceinture en velcro, évitant les ponts de pression dérangeant lors de la pratique et suivant le matériel transporté.

Pantalon de randonnée robuste pour femmes, doté de nombreuses poches. En tissu élastique et respirant. Bonne liberté de mouvement grâce à son élasticité et à sa coupe ergonomique. Deux poches pour les mains, une poche arrière à fermeture éclair, deux poches à fermeture éclair sur les cuisses, compatibles avec une carte, une poche pour le téléphone portable ainsi qu'une poche de sécurité à l'intérieur de la taille. Genoux préformés.



**HARLOFFS**

### Chaussettes

Les chaussettes sont, sans hésitation, des éléments déterminants pour faire une belle balade. Disponibles, elles aussi, sous diverses constructions, épaisseurs et longueurs, elles permettront aux pieds du randonneur de réguler la transpiration ainsi que la chaleur, afin de maintenir ses pieds les plus secs possibles. Disponible en laine, en laine de mérinos ainsi qu'en synthétique. Le choix est basé sur ses habitudes ou sur de bonnes ou de mauvaises expériences vécues. L'épaisseur va dépendre de l'activité ciblée, des chaussures et de la distance planifiée.



Chaussettes de randonnée avec une tige de presque 25 cm de haut, légèrement rembourrées et un talon parfaitement coupé. Les zones de ventilation permettent un échange d'air régulier. Tissu particulièrement plat sur le cou-de-pied au niveau du laçage.

Pensez à toujours emporter un couvre-chef, de préférence assez souple, afin de pouvoir le ranger facilement dans votre sac si, malheureusement, un nuage devait être de passage. Le choix d'une casquette ou d'un chapeau dépendra de vos goûts. Assurez-vous simplement que la taille soit bien adaptée pour que le moindre coup de vent ne transforme pas votre balade en course-poursuite.

### Entretien

Afin de conserver la qualité et le fonctionnement des diverses technologies qui permettront un usage durable de vos produits, il est essentiel de laver votre équipement en fonction de votre fréquence d'utilisation et avec des produits destinés spécialement aux vêtements techniques. Nous conseillons volontiers ce genre de produit, pratique à utiliser et respectueux de l'environnement. Il vous suffit de suivre les conseils du petit dépliant pour que votre produit soit bien entretenu. Chaque matériau a un produit développé idéalement pour son entretien.



Lessive douce pour le nettoyage de textiles Gore-Tex.

A la suite de ces quelques conseils, il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter une magnifique saison d'été, de belles courses et, surtout, beaucoup de plaisir en montagne.

Angel Philippon / Nicolas Costanzo  
Bächli Sports de montagne Lausanne

## Protégez votre patrimoine grâce à notre approche par scénarios.

Dans les périodes d'incertitude politique et économique, il est plus important que jamais de tourner notre regard vers l'avenir. Pour en savoir plus sur nos scénarios, consultez notre site Internet [www.notenstein.ch/scenarios](http://www.notenstein.ch/scenarios) ou convenez d'un entretien personnel dans l'une de nos succursales en Suisse romande.

Lausanne: 021 313 26 26

Genève: 022 307 21 21



**NOTENSTEIN**  
BANQUE PRIVÉE



Dar Festival, à gauche, et Mérite Alpin, à droite



Ivan Cherpillod, L3 de Mérite Alpin, au soleil, le secteur Festival



Christine Remy dans les Dalles du Dar

## Le Dar aux Diablerets, Alpes vaudoises

TEXTES ET PHOTOS: C. REMY, Y. REMY ET LEMMY

Situé dans la partie supérieure de la vallée des Ormonts, contre le vaste flanc du Sex-Rouge, le Dar est un site d'escalade devenu réputé peu après les premières ascensions de 1991. Ses nombreuses voies abordables, particulièrement bien équipées, sur un excellent calcaire très rugueux et truffé de prises, aussi diverses qu'extraordinaires, offrent une escalade peu athlétique mais toujours gratifiante. Certes, les bémols du site sont connus: l'exposition nord-ouest limite la présence du soleil et le rocher met du temps à sécher. De plus, au pied de la paroi, des névés peuvent persister jusqu'à la fin de juin. Mais voyons le bon côté, comme l'a dit un grimpeur: «Avec si peu de jours propices à une haute fréquentation, cela permet au rocher de se reposer...»

Le Dar supérieur, situé dans un étonnant cirque, est dévalé par une cascade, haute d'environ 100 mètres, très prisée en hiver par les amateurs d'escalade de glace. Cette chute d'eau sépare la paroi en deux secteurs: à gauche, Festival et, à droite, Mérite Alpin.

### Accès

Du col du Pillon (arrêt du bus, place de parc et départ du téléphérique Glacier 3000), suivre le sentier des Prés-Jordan environ 15 minutes et, à hauteur d'une marque jaune, peu avant la passerelle du torrent, monter à gauche par une sente jusqu'au pied de Festival, 45 minutes.

Pour gagner Mérite Alpin, on traverse le torrent par les blocs, ce qui peut être impossible par débit élevé (après de fortes pluies ou en fin de journée). Pour ce secteur, il est préférable de rester en rive gauche.

### Équipement en place

Tous les relais sont équipés pour le rappel (ou la moulinette); les longueurs sont pourvues de spits M10,

qui ne sont pas rapprochés comme en école d'escalade; il faut parfois monter de quelques mètres au-dessus. Malgré tout, les crux sont toujours très bien protégés.

### Matériel

Deux cordes de 50 mètres, ou une de 100 mètres, 14 dégaines dont deux moyennes et quatre longues, utiles pour relier un relais et limiter les angles ainsi que le tirage. Des habits chauds.

### Festival

On y trouve une dizaine de voies de plusieurs longueurs, de même que des couennes.

La plus facile: Mon Abri, 5c+, remonte une rampe sur la droite avec une dernière longueur plus dure que les précédentes, qui n'est pas très représentative de l'escalade dans ces lieux ni de son rocher.

La plus longue: Tantule, 6b, très classique, elle se parcourt souvent sur les sept premières longueurs qui sont homogènes et très variées avec du 6a+ au maximum.

La dernière partie avec trois longueurs, presque en 6b, offre des zones en léger dévers. Elle est un peu plus difficile, impressionnante et athlétique que les sept premières longueurs.

Les voies les plus fréquentées: 31 février avec, en fin de L4, un passage original dans une cheminée. Festival, 6a+, la plus connue du secteur avec, dès le départ, un crux ainsi qu'un autre à ne pas sous-estimer dans la rugueuse fissure de L4. Et 6a avec 1pa (6b), Les Dents de la Mère, avec son passage technique en dernière longueur. Kinley, 6b, pour L2, 6a avec 3pa ou 6b en dévers. Planète Brutale, 6b, homogène mais plus soutenue que Kinley.

La plus belle, difficile: Grand Zig, 7a, comportant trois longueurs en 7a. Outre sa difficulté, cet itinéraire est parfois déconcertant, car il se déroule sur du rocher... lisse!

Les belles couennes: Juste pour Moi, 5c. Le Bal des Larzes, 6a+. The Extremist Satriani, 5c+. Les Ripoux 6b+. Lunaire. 6a+. Galopin 6a. Le Figuier de Barbarie 6c+. L'Escalier du Ciel, 6c.

### Mérite Alpin

Ce secteur, plus à l'ombre, plus frais et plus humide que Festival, ne voit pas beaucoup le soleil, et, malgré cela, il est incontournable par son rocher, le meilleur du Dar!

La plus belle, facile: Dans la Sueur du Glacier, 5c+, à éviter par grand débit d'eau. Il faut aussi évaluer le niveau du second, la grande traversée de L2, bien qu'équipée de nombreux spits, elle peut impressionner, d'autant plus avec la proximité de la cascade.

La plus connue: Mérite Alpin, 6a+, avec L3 de rêve, de plus de 50 mètres (pour limiter le tirage dans le haut, il faut placer deux à trois longues dégaines); L4 est souvent humide, mais bien protégée.

La plus estimée du Dar: Wild Fred, 6b+, équipée «nickel» dans l'esprit couenne, très variée.

A ne pas manquer: Jean-Carlo, 6b, comportant quelques pas marqués. Six Griffes, 6b, pour son superbe mur à trous dans

L2. Miroir de Vérité, 6b+, exigeant une bonne technique de pieds pour L1, puis une suite variée avec des dévers. Dartagnan, 6b+, soutenue. Rubina, 6c, et son beau mur final.

Premières ascensions et rééquipement impeccable: Claude Remy, la plupart du temps avec Yves Remy et Michel Zosi.

### Bonus

Par conditions douteuses, optez pour le secteur Mérite Sportif qui est situé proche de la route, à 15 minutes. Celui-ci, à gauche d'une autre cascade, est bien visible de la route. Il offre une centaine de couennes, dont une dizaine de 5c à 6b. A ne pas manquer: PouDingue, 6c+, Rupture, 7a. La Danse des Tritons, 7b.

Plus faciles et très belles, les couennes des Dalles du Dar, à l'équipement et au rocher «nickel», elles méritent vraiment une visite, surtout pour une initiation en tête ou pour tenter du «à vue» dans du 3b au 6b au maximum. A noter qu'une grande majorité des voies sont en 4 et 5.

Le vaste massif des Diablerets réserve encore de très belles escalades, telles que les Rochers de la Marchande qui sont en cours d'équipement; il s'agit de la longue paroi située au-dessus du chalet Prés-Jordan.

### Anecdotes

Lors des étés chauds de 2003 et de 2006, il a été possible de grimper en short le secteur Mérite Alpin. Histoire vraie au sujet du nombre de spits utilisés lors des premières ascensions:

- Ah! il n'y avait que huit spits, mais alors les longueurs étaient expo...
- Non, il n'y en avait que huit pour toute la voie!

### Cartes

CN Suisse 1:25 000, 1285 Les Diablerets

### Topos

«Escalades de C. et Y. Remy», édition 2010.

«Plaisir West», de Filidor, édition 2012.

«Alpes et Préalpes vaudoises», de C. et Y. Remy, édition 2011 du CAS.

## Cabanes «high-tech»



**A**u cours des dernières décennies, de nombreux refuges ont été transformés, souvent en prenant résolument le parti de «la modernité», que ce soit pour les formes ou les aménagements intérieurs. Parmi les plus emblématiques de cette tendance, on peut citer la Monte Rosa Hütte et le refuge du Goûter.

Outre une amélioration du confort pour les usagers et les gardiens, les objectifs visés par ces constructions sont, entre autres, une plus grande autonomie énergétique et un meilleur traitement des déchets.

Les deux refuges ont connu de sérieuses maladies de jeunesse. Pour celui du Goûter, nous avons relevé surtout le déficit en eau, notamment sanitaire, résultant de la difficulté d'alimenter le fondoir à neige, déficit engendrant des conditions de vie et d'hygiène insuffisantes dans un bâtiment annoncé comme exemplaire sur le plan environnemental.

La cabane du Mont-Rose a également connu des problèmes, dont un fonctionnement déficient du système d'épuration des eaux usées ainsi qu'un degré d'autonomie énergétique inférieur aux prévisions. Depuis, la plupart des problèmes ont été résolus. Le bilan actuel sur le fonctionnement de cette cabane a fait l'objet d'un article dans *Les Alpes* de décembre 2014. A partir de ces deux exemples, vient la question: l'expérience de ces refuges «high-tech» est-elle généralisable?

L'article précité répond plutôt par la négative. D'abord, en raison des coûts, dont une partie a été couverte par l'EPFZ et des sponsors, considérant l'intérêt pour la recherche et pour une démonstration de ce qui était possible. Une telle contribution pourra difficilement être dupliquée. Ensuite, par la sophistication des installations, lesquelles demandent un pilotage extérieur.

Il est probable que l'expérience du Goûter, elle aussi, ne soit pas généralisable: il s'agit d'une construction extrême, à très haute altitude (3850 mètres), avec des contraintes sécuritaires supplémentaires en cas d'incendie, exigées par les autorités.

Il n'en reste pas moins que les expériences partielles accumulées dans ces deux cas, concernant notamment l'utilisation passive de l'énergie solaire, l'alimentation en eau et le traitement des eaux usées, seront précieuses dans d'autres réalisations d'altitude. Sans oublier un aspect souvent négligé: le traitement acoustique des réfectoires, lesquels deviennent invivables en cas de forte affluence. L'exemple de la cabane du Mont-Rose montre qu'on peut faire mieux.

Et, pour la fin, une question ouverte: les deux refuges sortent résolument des sentiers battus par leur architecture et les matériaux recouvrant leur coque. Dans un passé récent, on a déjà connu des réalisations dans cet esprit, comme, par exemple, la cabane du Vélan. D'où la question, qui a déjà animé pas mal de débats: faut-il, pour les futures transformations et les reconstructions, préserver l'héritage du passé ou se plier à la contrainte du changement et favoriser «un acte architectural fort»?

Alexis Bally,  
Commission environnement



## Eric Joye, montagnard et philosophe

Il a conduit plus de 150 courses, fêtera ses 30 ans de CAS, l'an prochain et a passé six ans à la Commission d'alpinisme. Rencontre avec un homme qui apprécie tout particulièrement la montagne en version glacée.

TEXTE SYLVIE ULMANN

**D**ifficile, quand on est un fidèle du CAS des Diablerets, de ne pas connaître Eric Joye. Actif dans la section depuis bientôt 30 ans, il fut membre de la Commission d'alpinisme entre 2005 et 2011, période au cours de laquelle il s'est occupé de la formation avalanches et sécurité. Ayant précédemment suivi celles de cascade de glace et de chef de course 1 et 2, il en a conduit plus de 150 et n'est pas près de raccrocher crampons, skis et piolets. Professionnellement non plus, puisque, à 67 ans, cet ingénieur en haute tension continue de travailler à Alpiq. Un métier où ses connaissances en matière d'assurance lui ont permis d'améliorer la sécurité des personnes travaillant sur les lignes électriques et qui l'emmène souvent... en montagne. Mais qu'on ne se y trompe pas: s'il est aussi actif, c'est par curiosité. S'il gravit un sommet, c'est parce qu'il a envie de savoir ce qu'il y a derrière. Et, s'il se lance dans une rando en solitaire, ce sera pour s'immerger plus profondément dans le vaste

silence de la montagne en hiver. Car ce qu'il aime, ce sont le froid et la glace, des éléments qui l'apaisent. Au CAS, il a découvert le bonheur de partager ces sensations, la convivialité. De ses 150 courses, pas une ne l'a déçu, avec, à chaque fois, le plaisir qu'y ont pris les participants en guise de récompense.



Sa passion des hauteurs lui vient de loin. Enfant, ses parents l'emmenaient dans les Gastlosen. Il en a gardé le bon goût des balades en famille et, très tôt, il n'hésitait pas à rendre visite, seul, à des connaissances dans la région. Un amour des sommets qu'il a transmis à sa fille et à ses deux fils, tous férus de montagne. Il a d'ailleurs fait la dernière Patrouille des Glaciers – «la petite», souligne-t-il – avec son aîné. Son mot d'ordre en course: «Prudence»! Voilà certainement ce qui explique qu'il n'a jamais eu d'accidents graves. Juste une épaule cassée, récemment, après une chute de six mètres en cascade. «Comme c'est mon terrain de prédilection, j'ai pris cela pour un avertissement», commente-t-il. Lever le pied, prendre son temps. Des notions dont il a très tôt compris l'importance. Dans les années 1970, il s'était lancé dans un tour du monde en bus VW avec sa femme. Un périple que le couple avait pris soin de bien baliser. «Mais tout allait trop vite, nous étions frustrés, nous avions l'impression de ne rien voir», se rappelle-t-il. Après sept mois de voyage, ils décident de changer de plans et de rythme, écoutant celui de leurs envies. C'est là qu'ils commencent à voir vraiment les choses. Une philosophie qu'il cultive toujours. Certes, il a fait une bonne partie des 4000 de Suisse, mais pas le Cervin. Et alors? «Il y a trop de monde sur la voie normale, cela ne m'intéresse pas. Si je le fais, un jour, ce serait par une autre face». Et de s'émerveiller de voir les Alpes se renouveler sans cesse. Parce qu'il y a toujours plusieurs façons de faire un sommet: «Vous l'abordez par la vallée d'à côté et tout est changé, le paysage sera totalement différent, l'ascension plus difficile ou, au contraire, beaucoup plus facile». Et aussi étant donné que faire deux fois la même course, «c'est vivre deux expériences complètement différentes – la météo, les gens, la lumière, rien ne sera pareil.» □



Crocus à La Peule dans val Ferret

## PRINTEMPS

Après les lumières très contrastées de l'hiver, où la neige est un élément solide indissociable des cycles des saisons, voilà que Dame Nature se réveille. Arrive le printemps, la renaissance se répète inlassablement, quel bonheur pour l'humanité comme pour la nature.

Les premières chaleurs faisant leurs effets, les crapauds s'en donnent à cœur joie, sans impudence. La flore éclate au firmament de la diversité et de la splendeur des couleurs, ne laissant pas de place à l'indifférence.

Neige de printemps, torrents aux glaçons éphémères, lacs à la couleur émeraude, sculptures au gré du temps, emplissent nos têtes d'images indélébiles.

Georges Sanga



Près d'un étang à Laus (Grisons)

Soglio dans le val Bregaglia



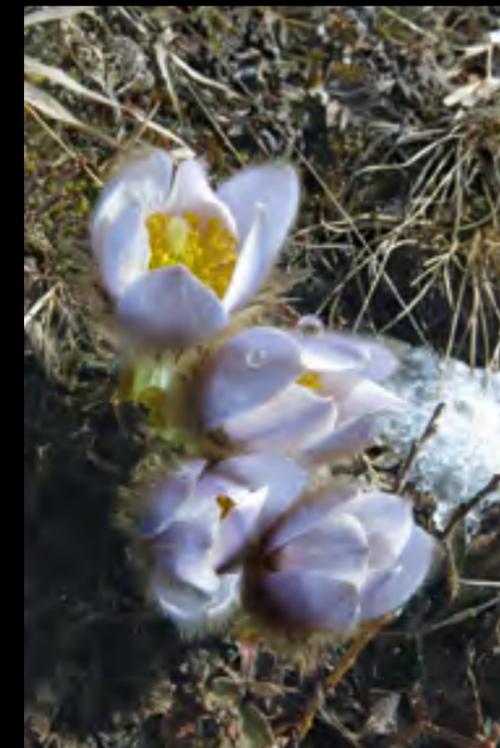
Lac de Louvie au val de Bagnes



Ski de printemps dans le Dévoluy



Tronc de mélèze aux Mayens de My



Pulsatille au Piz Nuna (Grisons)



Gentianes dans vallée de Saas

# Les conseils santé du D<sup>r</sup> Bobo

LUMIÈRE NOCIVE

LUMIÈRE ESSENTIELLE



Risques  
CATARACTE PRÉCOCE

Risques  
DMLA



## Maladies des yeux en montagne

Pour nos yeux, le grand danger en altitude réside dans l'exposition aux rayons UV qui sont particulièrement importants. Rappelons les facteurs de risque.

- L'index UV augmente de 10% pour chaque 1000 mètres.
- Les rayons UV sont réfléchis par la neige (et le sable aussi) de 40% à 90%.
- La cornée et la conjonctive sont également fortement sollicitées par le vent et le froid.

Les pathologies liées à une forte exposition aux UV sont de deux ordres: à court terme et à long terme.

- **A court terme**, c'est l'**ophtalmie des neiges** qui est très handicapante et douloureuse, voire dangereuse. Elle correspond à une atteinte de la cornée (kératite) par brûlure qui provoque des ulcérations. Elle est caractérisée par des douleurs survenant quatre à six heures après l'exposition, souvent très fortes des sensations de gravier et de corps étrangers dans l'œil, d'un larmoiement, d'une photophobie (intolérance complète à la lumière), d'un œdème des paupières. Le traitement consistera à mettre la personne au repos dans l'obscurité, par la prise d'antalgiques ou d'anti-inflammatoires per os (paracétamol, diclofénac, par exemple), par l'application de pansement oculaire et de pommade ophtalmique antiseptique (par exemple, fucithalmique) et à base de vitamine A et de supprimer les lentilles de contact pendant plusieurs jours. La récupération est la plupart du temps complète et sans séquelles, mais peut prendre plusieurs jours. La prévention consiste uniquement dans le port de lunettes retenant 100% des UV, et avec des verres de coloration 4, avec une bonne protection latérale (surtout pour les porteurs de verres de contact!).
- La **conjonctivite bactérienne** ou virale est également courante en montagne, favorisée par le vent, la poussière (dans les dortoirs des cabanes...). L'œil est rouge, avec des sécrétions purulentes qui collent. La gêne est marquée. Le traitement consiste à laver l'œil délicatement avec du thé noir qui sera astringent et l'application d'une pommade antiseptique (par exemple, fucithalmique en monodose trois fois par jour). L'application d'un pansement oculaire peut soulager les douleurs.
- A long terme, l'exposition répétée et non protégée aux forts rayonnements UV, expose à des atteintes plus graves de l'œil, notamment la cataracte (opacification de la deuxième lentille de l'œil, le cristallin) et probablement également à la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge).

Pour résumer, nos yeux, indispensables au maintien de notre indépendance, doivent être soigneusement protégés, en n'oubliant pas que, comme pour la peau, nous avons un «capital soleil» qu'il faut gérer avec soin, car il ne pourra en aucun cas être renouvelé...

Bonnes courses estivales et à bientôt!

D<sup>r</sup> Bobo



# LA VIE DU CLUB

## Bulletin de la section

### Sommaire

<b>Mémento</b> mai – juin 2015	<b>22</b>
Décès – Histoire de bredzons	<b>23</b>
Sous-sections de Morges, de Payerne et de Château-d'Œx	<b>24</b>
Les dernières acquisitions de la bibliothèque	<b>27</b>
<b>Les rapports</b>	
Ofenhorn – En circuit depuis Fäld	<b>28</b>
Balmhorn – Par le Schwarzgletscher	<b>29</b>
Deux derniers 4000 dernier, l'Allalin et le Breithorn de Zermatt avec des compagnons de longue date	<b>30</b>
Semaine clubistique – Haute Route valaisanne	<b>32</b>
Bishorn – Depuis la cabane du Tracuit	<b>34</b>

## Mémento

### AGENDA JUIN – JUILLET 2015

#### Mercredi 17 juin ▶

A 18 h: soirée à la Grotte de la Borde  
→ lire encadré

#### Mercredi 24 juin ▶

A 20 h: soirée récréative et culturelle  
organisée par la Commission d'alpinisme  
→ lire page suivante

### go2top quoi de neuf?

#### Un processus d'inscription plus équitable

Afin de donner la possibilité à chacun de pouvoir s'inscrire à des sorties, les inscriptions aux courses à venir vont être limitées au nombre de trois (inscriptions en surnuméraire incluses). Une fois inscrit à trois courses, il te faudra, pour pouvoir de nouveau t'inscrire à une course, attendre que l'une de ces courses se réalise ou te désinscrive de l'une d'elles. Pour les chefs de course et leurs adjoints, ce quota de trois inscriptions n'inclut pas les courses dont ils ont la responsabilité.

En pratique, dans go2top, dès que tu auras procédé à trois inscriptions sur les futures courses, tu ne verras plus le bouton «Enregistrer» qui te permet de t'inscrire. Un message «Inscription impossible» apparaîtra également en haut de la page.

#### Se désinscrire en temps et en heure

Les désinscriptions de dernière minute, possibles jusqu'alors dans go2top, engendrent bien souvent des désagréments au niveau de l'organisation des courses (courses qui ne font pas le plein, changement de réservation auprès des cabanes, etc.).

Désormais, les désinscriptions seront bloquées à minuit, deux jours avant la date du stamm. En pratique, dans go2top, une fois les désinscriptions bloquées, tu ne verras plus, dans l'onglet «Inscription» de la course à laquelle tu es inscrit, le lien «Désinscrire» qui te permet de te désinscrire de cette course.



### La Commission des archives vous invite à la soirée à la Grotte de la Borde, berceau de la section



Pour honorer la tradition et la convivialité clubistiques, tous les membres de la section sont invités à partager une agape sympathique et bucolique sous forme de repas canadien à la

#### Grotte de la Borde, mercredi 17 juin 2015, dès 18 h

Un repas canadien suppose la contribution culinaire de chacune et de chacun: une petite salade, un gâteau (salé ou sucré), une assiette de fromage ou de charcuterie, et pourquoi pas un verre de vin (ou d'eau minérale) sont, bien sûr, les bienvenus.

Le café et d'autres surprises seront préparés avec bienveillance par la commission. L'essentiel, c'est votre présence et votre bonne humeur!

Pour faciliter l'organisation de cette soirée, contacter Ruth Liniger (021 647 12 05) pour lui indiquer ce que vous apportez.

#### Qu'on se le dise, tous au berceau de notre section!

Le président de la Commission des archives et son comité,  
Robert Pictet

Cheminement: la Grotte se trouve au nord-ouest du Collège de la Barre, Borde 4, Lausanne, chemin des Ecoliers, direction ouest vers la salle de gym-atelier.



#### Carnet rose

Bienvenue à Anaïs, fille d'Aline Bonard et de Gerald Tejedor  
Toutes nos félicitations aux heureux parents.

### Mercredi 24 juin 2015 Soirée passionnante en perspective!

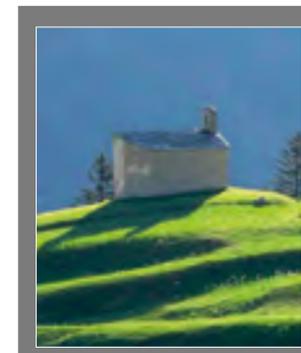
#### La tentative du Cholatse

Projection d'un film d'environ 30 minutes dans la région de Khumbu au Népal, avec le témoignage et la présence de **Julien Christe**, membre de l'expédition.

*Cholagang never stop joking!* Une équipe de quatre copains partis au Népal, en automne 2014, avec comme projet, l'ouverture d'une nouvelle voie dans la face nord du Cholatse, un sommet du Khumbu qui culmine à 6440 mètres. Une face magnifique, l'itinéraire imaginé est raide et technique! Le rêve si la météo avait aussi été de la partie à ce moment-là...



Le Cholatse est un sommet vertigineux. Son versant nord a déjà été gravi à plusieurs reprises, mais sans jamais aborder la partie la plus raide où surplombe une paroi granitique de plus de 800 mètres de haut. C'est exactement en plein milieu de cette paroi que l'équipe voulait tenter d'ouvrir une nouvelle ligne de 1400 mètres!



#### DÉCÈS

Avec regret, nous donnons connaissance du décès de:

- ▶ **Paul Brunner**  
membre depuis 1951
- ▶ **Thomas Clopath**  
membre depuis 1987
- ▶ **Eric Gétaz**  
membre depuis 1979

### Porter le «bredzon»

Un déguisement, pensez-vous? Que non pas!



Ne soyez pas surpris de croiser certains clubistes affublés d'une veste d'armailli uranais. Ce sont vos présidents honoraires vêtus du «bredzon», porté depuis des décennies.

Jusque dans les années 1930, les présidents honoraires recevaient habituellement un service en étain comprenant un plateau armorié, un pichet à couvercle et cinq ou six gobelets en étain. Le comité favorisait ainsi une certaine convivialité bien vaudoise en valorisant le verre de l'amitié. Devant la montée des périls antidémocratiques extérieurs, il marqua sa reconnaissance «pour services rendus» à la section d'une manière plus patriotique.

Le «bredzon» est une blouse d'armailli, une chemise de berger. Et le berger, à l'image du président, connaît ses brebis, veille sur elles et leur montre le chemin. Il maintient le cap et indique la direction à suivre. Offrir un «bredzon» symbolise la reconnaissance des membres envers celui ou celle qui a montré le chemin.

De mémoire d'homme, la tradition du «bredzon brodé» a été introduite en 1936 par un Damounais, Louis Henchoz de Château-d'Œx, ancien caissier et président de la section. Le plus ancien «bredzon» en notre possession est celui d'Armel de Kaenel, président de 1943 à 1945.

Choisir un «bredzon» d'Uri, avec pompons d'Uri et broderies à l'aiguille entièrement faites à la main, n'est pas anodin: c'est une manifestation de cohésion nationale. Elle vise, symboliquement, à rapprocher les Vaudois des fondateurs de la Confédération, les derniers arrivés en 1803 aux premiers alliés de 1291. Gommer le temps, la langue et l'espace pour renforcer l'unité confédérale.

Le Club Alpin Suisse est un maillon de la cohésion nationale. Même si son activité scientifique des origines a cédé le pas aux activités ludiques et sportives actuelles, il n'en demeure pas moins ferment d'unité.

Porter le «bredzon» aux assemblées et aux manifestations officielles témoigne d'un esprit de corps; à l'enterrement d'un clubiste, il symbolise la reconnaissance de toute la section.

Voilà pourquoi les présidents et les présidentes honoraires portent le «bredzon».

Robert Pictet (2004-2006) et François Gindroz (2007-2009), présidents honoraires de la section

# LA VIE DU CLUB

## AGENDA MAI - JUIN 2015

### Sous-section de Morges

#### Mardi 30 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, veuillez vous annoncer jusqu'au mercredi 24 juin auprès d'Elisabeth Regamey (tél. 021 800 48 87 ou [elisabeth.regamey@peinturedeco.ch](mailto:elisabeth.regamey@peinturedeco.ch)). Après cette date, pour les éventuels retardataires, veuillez vous inscrire auprès de Monika Savary ([monika.savary@bluewin.ch](mailto:monika.savary@bluewin.ch)).

Lors de cette assemblée, les nouveaux membres de notre sous-section 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.

#### Carnet rose

Bienvenue à Sacha, fils de Lélia et de Nicolas Hefti. Toutes nos félicitations aux heureux parents.

#### Message du Comité des activités alpines

En raison des festivals et de diverses fêtes se déroulant à Beausobre, les stamms des mois de juin, de juillet et d'août se dérouleront à la buvette La Véranda du camping de Morges (du 1<sup>er</sup> juin au 31 août inclus).

### Sous-section de Payerne

#### Vendredi 12 juin: assemblée extra-muros

Comme il y a deux ans, nous nous retrouverons, cette année, au Refuge de Chevroux pour une soirée conviviale – à griller, à discuter et à jouer. Terrain de pétanque à disposition. Les enfants, n'oubliez pas d'amener vos jeux! Des informations plus détaillées vous parviendront (ou vous sont parvenues) par courrier ou courriel.

#### Jeudi 6 au dimanche 9 août: jumelage

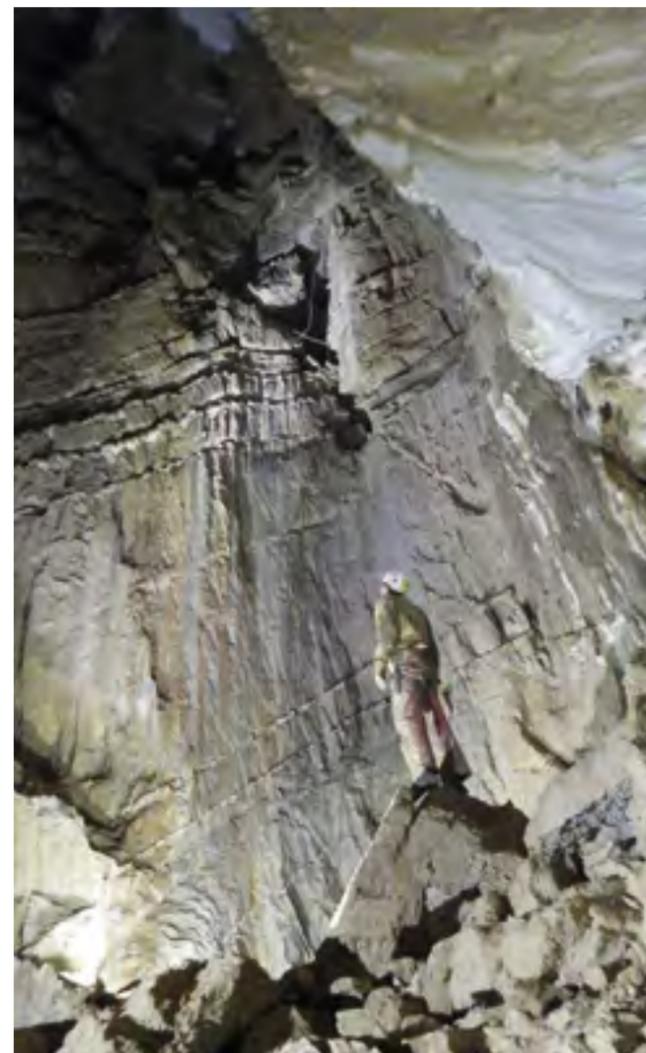
Cette année, nous sommes invités par nos amis italiens du CAI Rivarolo Canavese pour quatre jours de randonnée, d'escalade et de randonnée alpine dans le magnifique val d'Ayas, une vallée latérale du val d'Aoste, au sud du Castor, Pollux et du Breithorn. Inscriptions (s'il y a encore des places...) dans le cahier des courses au Café Reine-Berthe.

#### Soirée photo

«Hommes des cavernes et Yétis de l'Himalaya», tel aurait pu être le titre de notre dernière soirée photos.

Après que Darius Rochebin, *La Liberté, Les Alpes* (lire MP 3/2014 et 3/2015) et bien d'autres médias en eurent parlé, nous avons eu le grand plaisir d'accueillir quatre membres de l'Association

des Folliu-Bornés avec, comme orateur, Gilles Rosselet, venus nous présenter leur «incroyable ascension souterraine du Vanil-des-Artses». Ce groupe de spéléologues, qui s'est donné pour objectif d'explorer le monde souterrain de la région du Folliu-Borna, dans les Préalpes fribourgeoises, a en effet découvert un moyen de gravir le Vanil-des-Artses par ses entrailles.



© Association des Folliu-Bornés (avec nos remerciements)

Dans une première partie théorique, notre spéléologue nous explique comment une galerie, creusée par de l'eau dans des roches calcaires, peut commencer au sommet d'une montagne (où, en principe, ne coule pas de rivière...): en remontant dans le temps, disons un million d'années, le sommet actuel de notre montagne pouvait très bien avoir été le fond d'une vallée, où coulait l'eau qui a pu creuser une galerie karstique. Par divers processus géologiques s'étendant sur cette très longue période, le fond de cette vallée s'est retrouvée être un sommet, doté d'une entrée de galerie, désormais «à sec». En 2008, nos spéléologues découvrent, sur le flanc de la

montagne, l'entrée d'une galerie qui va, pensent-ils, leur permettre de descendre vers un plus grand collecteur. Bientôt, ils doivent se rendre à l'évidence: la galerie monte! Après bien des étroitures franchies, des bouchons d'argile déblayés, des obstructions minées, des trémies (éboulis instables) passés avec précaution, des puits escaladés – alors que, en général, ils sont descendus en rappel – ils font un calcul: l'entrée étant à 1739 mètres d'altitude et les relevés topographiques indiquant qu'ils sont montés d'environ 225 mètres, ils devraient se trouver donc, au plus, à quelques dizaines de mètres du sommet du Vanil-des-Artses, qui pointe à 1993 mètres. La présence soudaine d'escargots dans la galerie et une confirmation par une recherche au DVA à l'extérieur leur indiquent qu'ils ne sont, en réalité, qu'à quatre mètres de la surface! Un dernier minage leur permet de retrouver la lumière du jour, à 25 mètres du sommet. Ils viennent d'accomplir l'une des premières ascensions d'une montagne par l'intérieur! L'important courant d'air, ou souffle, dans la galerie, lui donnera son nom: «Le Dragon». Et la sortie, près du sommet, sera baptisée «Gouffre de l'Eau de là».

Encore un grand merci à Gilles Rosselet de cette présentation instructive et de ce fascinant voyage souterrain!

Après une petite pause, c'est Laurent Margairaz qui nous a montré des photos et raconté son expédition au Népal avec Caterina Matasci, tous les deux membres de notre sous-section.



Himlung-Himal-flèche.jpg; © - Laurent Margairaz

Ils étaient partis, au printemps dernier, pour faire l'ascension de l'Himlung Himal, un sommet de l'Himalaya qui culmine à 7126 mètres. Après quelques jours à Katmandou, capitale à la circulation chaotique et à l'air sûrement vicié, commence d'abord une marche d'approche de plusieurs jours, qui sert aussi d'acclimatation. Depuis le camp de base à 5000 mètres, il a fallu traverser, à plusieurs reprises, des séries de moraines instables et d'imposants séracs pour atteindre le camp I. Là, à plus de 5400 mètres, Nous avons été surpris de voir Laurent en T-shirt: c'est que, en pleine journée et par beau

temps, le soleil peut être très fort. Les nuits, en revanche, sont plus froides. Ensuite, ils ont atteint et installé le camp II à 5900 mètres et, finalement, le camp III à 6100 mètres. L'acclimatation s'étant bien déroulée, ils étaient confiants de pouvoir atteindre le sommet. Mais un manteau neigeux instable, dans lequel ils s'enfonçaient jusqu'aux genoux, le risque d'avalanche de neige humide pour la descente et la prudence des guides en décidèrent autrement. Et, à l'altitude de 6400 mètres, ils ont préféré renoncer. Malgré ce contretemps, ils ont été heureux d'avoir pu découvrir et vivre un peu ces montagnes d'une toute autre dimension que les nôtres.

Merci de ces magnifiques et impressionnantes images!  
Marc Schütz

### Sous-section de Château-d'Œx

#### Le club

Les responsables d'activités

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| • Jeunesse              | Michel Morier-Genoud                             |
| • Alpinisme             | François Gétaz                                   |
| • Les Marcheurs         | Jean-François Eggen                              |
| • La colonne de secours | Janry Morier                                     |
| • Le mur de grimpe      | Didier Pasquier                                  |
| • Guide de montagne     | Cédric Zulauff                                   |
| • Moniteurs J+S         | Emile Chapalay<br>Janry Morier<br>Xavier Ecoffey |

(Se référer au carnet du club pour les coordonnées)

#### La grimpe

Notre mur de grimpe, le Dzai, modeste en comparaison d'autres installations, est fréquenté aussi bien par nos membres jeunes et moins jeunes que par les colonies de vacances. Il est ouvert au public, et les clés sont disponibles à l'Office du tourisme. Il sert aussi d'initiation dans le cadre du Passeport vacances. Avis aux amateurs!

**Rappel:** dans le but d'avoir un meilleur contrôle, nous signalons à chaque membre possesseur d'une clé d'entrée au Dzai l'importance de bien vouloir remplir le formulaire ad hoc envoyé par Didier. Pour ceux qui ne l'auraient pas fait, il est encore temps. Un grand merci de votre aide, car vous lui facilitez le travail.

#### L'escalade

Les falaises de Gérignoz servent de terrain d'entraînement pendant l'été. Les voies sont équipées et, pour beaucoup, c'est le début de la grande aventure. Pour tous les membres intéressés, les entraînements ont lieu les mercredis, dès 18 heures (contact: Xavier Ecoffey).

#### Dates à retenir

- |                    |                               |
|--------------------|-------------------------------|
| Mercredi 10 juin   | Randonnée au Rocher-des-Rayes |
| Mercredi 8 juillet | Randonnée au Lohhörner        |



**Philippe Bonnet**  
ÉLECTRICITÉ

Membre de la section  
Installations électriques et Télématique

Chemin Jean-Pavillard 2 / 1009 Pully  
Tél. 021 729 78 88  
Fax 021 729 82 95

[www.bonnet-electricite.ch](http://www.bonnet-electricite.ch)



**BOURGOZ**  
PAYSAGES

1025 St-Sulpice · Ch. de l'Ochettaz 2  
Tél 021 694 33 80 · [bourgoz.sarl@bourgoz.ch](mailto:bourgoz.sarl@bourgoz.ch) · [www.bourgoz.ch](http://www.bourgoz.ch)

**VOTRE PUBLICITÉ**

dans

**Passion Montagne**



**IRL**  
Plus qu'une imprimerie  
ÉDITIONS & REGIE PUBLICITAIRE

Chemin du Clôsel 5 · Case postale 137 · 1020 Renens  
Tél 021 525 48 73 · E-mail: [publicite@irl.ch](mailto:publicite@irl.ch)



Une équipe de guides de haute montagne désireux de partager leurs connaissances, leur enthousiasme et leur expertise avec vous, à travers le monde.

**KILIMANDJARO 2015/2016**  
**ACONCAGUA 2016**  
**LANGTANG TREK NEPAL 2015**

**JEAN PAVILLARD**

Tel. +41 79-399-82-61 - [www.swissmountainguide.com](http://www.swissmountainguide.com)



**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)



**SPORT SHOP**  
GRAND-RUE 62  
1110 MORGES  
021 801 33 33

**WINTER SHOP**  
21 LES CORBES 15  
1121 BREMBLENS  
021 802 03 03

**TREND SHOP**  
GRAND-RUE 90  
1110 MORGES  
021 801 33 56

**NOUVEAU**

LE SPORT 365 JOURS PAR AN  
**WWW.FRANCOIS-SPORTS.CH**

Soutenez notre Fondation  
**Patrimoine Cabanes Alpines**

**EXONERÉE FISCALEMENT!**

Notre mission:  
entretenir et rénover nos  
**cabanes**

Nous contacter: 021 320 70 79  
CP 12-291397-0

**Recherche**

Grâce à Marie-Louise et à sa super équipe de bénévoles, la buvette est ouverte tous les vendredis ainsi que lors des assemblées et des manifestations de la section. Toutes sortes de boissons vous sont proposées et servies avec plaisir et compétence.

La responsable de la Commission buvette, Marie-Louise Jeandrevin, a annoncé son intention de quitter son poste de présidente pour la fin de l'année. Afin de garantir une bonne et solide passation des connaissances, nous recherchons, pour 2016 une personne pour reprendre cette fonction. C'est un job très sympa qui demande juste du bon sens, de l'organisation, un peu de disponibilité et de la bonne humeur.

Pour tout renseignement, contactez Marie-Louise ([mjeandrevin@infomaniak.ch](mailto:mjeandrevin@infomaniak.ch)) ou le secrétariat.

Merci pour votre futur engagement envers le CAS-Diablerets.

## Les dernières acquisitions de la bibliothèque

Nous avons acquis trois livres consacrés à la randonnée et à l'histoire le long de la frontière suisse. Ils ont tous été écrits par un homme passionné: Olivier Cavaleri.

Réf.: G1021

**A la découverte des bornes-frontière du Jura neuchâtelois.** A travers forêts, vallées pittoresques, gorges sauvages et pâturages jurassiens, la limite internationale entre la France et le Pays de Neuchâtel helvétique est jalonnée de bornes-frontière couvrant près de cinq cents ans d'histoire. Empires, royaumes, principauté, comtés et républiques s'y sont succédé laissant, chacun, quelques blasons, témoins de leur souveraineté.



Réf.: G1016

**A la découverte des bornes-frontière du Jura vaudois.** Traverser des territoires sauvages composés de lacs et de larges forêts, comme au Canada, longer l'ancienne limite du royaume d'Espagne, tutoyer Charles Quint sur un pâturage bucolique aux confins du canton de Vaud, imaginer Napoléon modifiant la frontière au sommet de la Dôle face à la majesté des Alpes ou, simplement, découvrir tranquillement, à la maison, l'histoire inédite de la délimitation valdo-française. Laissez-vous tenter par une aventure surprenante, le long des bornes-frontière du Jura vaudois.



Réf.: G1688

**La frontière entre le Valais et la France.** Le tracé de la limite internationale entre la Haute-Savoie et le Valais est l'héritage d'une histoire millénaire dont les bornes-frontière font office de témoins gravés des vicissitudes passées. Royaumes, duchés, comtés, républiques et abbayes se sont succédé sur la limite, laissant, chacun, quelques blasons ou des inscriptions comme marques de leurs souverainetés passées ou présentes.



## News de la bibliothèque

La liste complète des livres de la bibliothèque est maintenant disponible au format PDF sur notre site web:

[www.cas-dialberets.ch/bibliotheque.htm](http://www.cas-dialberets.ch/bibliotheque.htm)

Nous vous rappelons que nous sommes aussi ouverts à toutes vos propositions d'achat de livres nous permettant de compléter au mieux notre bibliothèque.

# LES RAPPORTS



Le printemps dans le Binntal? Pas encore



Encore un petit effort, Nico



Ah! la belle ambiance de la cabane

## OFENHORN – EN CIRCUIT DEPUIS FÄLD

• 21 – 22 mars 2015 • Chef de course: Eric Joye

Nous arrivons à Fäld au milieu de la matinée et notre petit groupe de six s'élançe dans le vallon de la rivière Binna, en direction de la Binn-talhütte. Le temps s'annonce plus clément que prévu, mais la visibilité se dégradera au fil de notre progression et nous finirons dans un épais brouillard pour atteindre la cabane vers 14 heures, après une dernière montée. La cabane n'est pas gardiennée et sous la neige. Nous dégageons à la pelle la porte ainsi que quelques fenêtres et, rapidement, nous nous retrouvons dans un lieu bien chauffé et très convivial que nous partagerons plus tard avec un groupe de neuf Bernois. Nous passons une belle fin de journée à discuter et à rire autour d'une ou de deux bouteilles de pinot. Grâce à Nico, notre cuisinier improvisé, nous dégustons une délicieuse polenta authentique à l'italienne, agrémentée de bon fromage fourni par Helen. Et la soirée s'égrènera avec des jeux où la gent féminine se distinguera particulièrement.

### Jour 2

Après une nuit très reposante, la météo ne s'est guère arrangée – brouillard et neige persistent. Nous prenons tranquillement notre petit-déjeuner. Eric et Stéphane décident alors de ne pas tenter l'Ofenhorn et suggèrent une autre randonnée depuis Fäld où la visibilité devrait être meilleure. Nous redescendons donc par notre chemin de la veille dans une neige fraîchement tombée. Une fois au village, nous remettons les peaux et nous dirigeons du côté du Stockhorn. A l'approche du Mässersee, après 700 mètres de dénivelé à travers une belle forêt de mélèzes, le vent et le brouillard nous rattraperont de nouveau. Nous cheminerons cependant dans une couche de neige fraîche plutôt agréable. Arrivés au village, nous prendrons un dernier verre au seul restaurant ouvert du coin, qui sert de délicieux desserts.

Un grand merci à Eric et à Stéphane pour l'organisation et les choix avisés. Nous avons tous passé un excellent week-end rempli de bonne humeur.

Sofia



La météo n'altérera pas notre bonne humeur

## DEUX DERNIERS 4000 AVEC DES COMPAGNONS DE MONTAGNE DE LONGUE DATE!

10 – 12 avril 2015 • Chefs de course: François Gindroz et Jean-Cyprien Pitteloud



Allalinhorn, 4027 mètres

François Gindroz et Jean-Cyprien Pitteloud, deux chefs de course expérimentés de notre section, ont décidé de réunir un certain nombre de leurs amis au sommet d'un 4000, afin de tirer leur dernière révérence après toutes ces années de loyaux services au CAS et à la section. En effet, les nouvelles directives du CC, à Berne, obligent les chefs de course à remettre à jour leurs connaissances régulièrement, afin de pouvoir continuer à fonctionner comme tels. Cela n'est pas forcément une aubaine pour tout le monde, surtout après avoir consacré de nombreuses années à donner de leur temps, sans compter, dans la direction de plus de 370 courses de section entre les deux! Bravo et mille fois merci à François et à Jean-Cyprien, ces deux montagnards émérites, pour ces nombreuses années de dévouement à nous faire partager leur passion de la montagne.

### Trois jours de course pleins d'amitié et d'émotions fortes

Nous nous retrouvons donc à onze compagnons, vendredi matin 10 avril, vers 7 heures 30, sur le parking de Saas Fee. Nous fermons nos sacs, distribuons le matériel collectif et recevons les premières consignes. En route et vogue la galère pour trois jours!

### Premier jour

Après un petit café à Mittelallalin, afin de nous acclimater à l'altitude, nous voici partis pour l'**Allalinhorn** par un temps et une neige magnifiques. Les mollets sont bien affutés et nous arrivons au sommet après quelque deux à trois heures d'efforts. Pour les derniers mètres, certains mettent les crampons, alors que les plus aguerris montent en souliers de ski. C'est superbe. Quelle vue!



La grosse crevasse se passe aisément grâce à un pont qui semble bien solide



Au sommet de l'Allalinhorn, 4027 mètres.

# LES RAPPORTS



La montée au Feejoch



La grosse crevasse se passe aisément grâce à un pont qui semble bien solide



Daniel, alias «belle moustache»

La descente se passe dans une poudreuse un peu tracée à mon goût mais très agréable. Notre chef de course mène son équipe d'une main de fer dans un gant de velours. L'ambiance est animée et les commentaires fusent. La grosse crevasse du milieu de la grande face se passe aisément grâce à un pont qui semble bien solide. De mémoire, ce n'est pas toujours aussi aisé. Un bravo tout particulier à Christine pour sa descente dans des conditions pas toujours faciles. Le retour à travers le village de Saas Fee, en fin de journée, sera ponctué d'un pot de l'amitié bienvenu. Les portables et autres iPhone crépitent au bistrot. Cette maladie des temps modernes semble avoir même rattrapé les plus âgés de nos membres!

Nous soupçons et prendrons nos quartiers à Saint-Nicolas (St. Niklaus) à l'Hôtel Im Edelweiss. Une bonne adresse et une super ambiance. Les bouteilles passant, les vieilles histoires de montagne ressortent de plus en plus facilement. Ali a pour chaque sommet une histoire particulière. Il est une encyclopédie à lui tout seul.

Les prévisions du temps sont mitigées pour le samedi. Nos deux chefs de course décident de changer le programme et de garder la course de section pour le dimanche. Jean-Cyprien, notre spécialiste local, nous concocte un programme spécial pour le lendemain.



Les deux dames du groupe, Arielle et Christine

## Deuxième jour

Après un réveil un peu tardif des deux compères Dupond et Dupont (les «Dupondt») pour les connaisseurs de la section), départ le samedi matin pour l'**Augstbordhorn**. Un sommet de quelque 2975 mètres. Nous parquons les voitures à Moosalp, commune de Törbel, après une montée sur une petite route très escarpée. Jean-Cyprien nous mène de son pas de métronome au sommet en près de trois heures. Avis aux amateurs, cette course est une petite merveille et une première pour tous les participants. Attention, à faire plutôt en fin de saison.

Une descente dans une belle neige sans traces. Nous trouvons aussi bien de la poudreuse que de la neige de printemps. Un régal! Chacun peut y aller de son style des grands jours. Un festival de traces plus belles les unes que les autres. Du beau ski dans un bel environnement avec une super équipe. Que demander de plus! La journée est réussie.

Nous mangerons, samedi soir, au Riederstübli dans le fief de Philippe, Gasenried, un petit village perché dans les hauteurs au-dessus de Grächen. Une découverte pour beaucoup d'entre nous. Merci à lui de nous avoir fait découvrir ce petit bijou des montagnes valaisannes. Un autre monde pour moi!



Toute l'équipe a le sourire au sommet du Breithorn de Zermatt, 4164, mètres

## Troisième jour

Dimanche, le grand jour, départ pour le **Breithorn de Zermatt**, à 7 heures 10 très précises. Les «Dupondt» sont à l'heure sur le parking. Les consignes étaient claires. L'équipe est prête. Les chefs de course sont fiers de leurs poulains. Un petit café est bienvenu au Klein Matterhorn avant de chausser les skis. La montée se passe à un rythme de sénateur. La visibilité est incroyable, il n'y a pas de vent et les conditions sont bonnes. Les deux dames du groupe, Arielle et Christine, finissent les derniers 150 mètres en crampons sous la direction experte de Daniel, alias «Belle moustache». Beaucoup d'émotions, d'accolades et de photos au sommet. Chacun apprécie à sa manière ces moments de plénitude. André plane de bien-être, il est chez lui en haute montagne. Nos «septuagénaires» sont très émus. La boucle est-elle bouclée? L'avenir le dira. Merci à tous pour ces moments privilégiés au sommet du Breithorn. On les gardera longtemps en mémoire.



Beaucoup d'émotions et d'accolades au sommet du Breithorn



Les émotions creusent l'appétit à la Gandegghütte

C'est bien connu, les émotions creusent l'appétit. En redescendant sur Zermatt, nous nous arrêtons à la Gandegghütte pour une croûte au fromage bienvenue. Luc nous y accueille dans ses habits de lumière. Toute l'équipe a le sourire béat de satisfaction après ces trois jours extraordinaires. Le ski sur le glacier est magnifique et les virages se font de plus en plus «sensuels» tellement la neige est bonne et facile. En revanche, la descente sur le bas est devenue «de la soupe» et, la fin de la journée approchant, les trop nombreux skieurs rentrant sur Zermatt me font presque regretter la solitude d'une descente en télécabine!

Une course en montagne avec François se finit obligatoirement à la «lampe frontale». Cela fait partie, entre autres, de la convivialité qui lui est chère. Par conséquent, nous nous arrêtons à Martigny pour une dernière pizza. Et c'est vers 23 heures que nous «atterrissions» dans nos foyers respectifs. Quel week-end! Que du bonheur.

Qu'on se le dise, un rendez-vous a été passé de se retrouver dans dix ans à la Gandegghütte. Tous à vos agendas pour noter cette date!

Un grand merci à tous ces compagnons de virée pour ces trois très belles journées qui resteront à jamais gravées dans ma mémoire.

Bon vent à tous.

Gérard

# LES RAPPORTS



Cervin, © R. De Lazzari www.passionphoto.ch



Montée à Tracuit, © A. Gnaegi



Dent-d'Hérens, © A. Gnaegi

## SEMAINE CLUBISTIQUE – HAUTE ROUTE VALAISANNE

• 11 – 15 avri 2015 • Chef de course: Alex Gnaegi

La couleur de ces cinq jours de Haute Route était claire dès le stamm, le jeudi soir au Buffet de la Gare, lorsqu'Alex et Patrick ont pu découvrir l'état des quatre participants retenus:

- Claudia et Raphaël, avec des problèmes aux pieds, venant de faire élargir leurs chaussures. Claudia ayant même reçu une injection dans son pied gauche pour apaiser le mal;
- Pascal qui avait rendez-vous le lendemain avec un chirurgien pour un problème de dents;
- Fabrice, qui se remettait d'une chute à moto, trois semaines plus tôt!

Ce stamm permet de clarifier l'itinéraire, l'équipement indispensable et, surtout, de définir l'heure du rendez-vous le samedi matin pour prendre le train à Lausanne: celui de 10 heures 20. Relativement tard, Alex travaillant de nuit, la veille.

Samedi matin, tout le monde se retrouve, ou presque. Pascal a finalement préféré renoncer à cause de son problème dentaire, afin d'éviter une situation d'urgence à 3000 mètres, loin de tout hôpital. Nous serons donc cinq pour cette course de cinq jours. Arrivés à Zermatt, dernier shopping alimentaire, puis remontées mécaniques jusqu'au lac Noir, avant une petite descente en direction du glacier de Zmutt et, enfin, une montée à peaux d'environ 500 mètres pour atteindre la cabane de Schönbiel, complète cette nuit-là, et qui nous laissera un souvenir pour le moins... mitigé. Météo bien grise, ce samedi, avec même de la neige en soirée, mais la suite s'annoncera ensoleillée!

Dimanche, départ avec le lever du soleil. Mais Alex chutera après deux virages en accusant ses fixations de s'ouvrir un peu facilement avec le froid matinal. Puis remontée du vallon de l'Arben qui nous offrira une vue prenante sur le Cervin! On y verra du monde, dont un guide décrivant avec enthousiasme le Zinal Rothorn à ses clients, alors qu'il montrait en fait l'Obergabelhorn!

Le soleil cogne, il fait chaud, Fabrice s'épuise avec ses sabots, mais tout le monde finit par atteindre le col Durand d'où nous avons pu profiter d'une belle vue dégagée et de nous reposer pique-nique en main. Enfin, petite descente et remontée pour la cabane Mountet, au soleil, alors qu'il faisait moins 50° C à l'ombre. C'est pour dire...

Le programme du lendemain était costaud, 1800 mètres de montée avec le Blanc-de-Moming sur le trajet, via son arrête sud-ouest plus directe, si bien qu'un réveil matinal à 4 heures était nécessaire. Tout le monde est prêt et motivé pour le départ, les frontales allumées, on skie de manière à contourner Moming pour l'aborder du bon côté (Alex nous refait une chute avec la même excuse que la veille) et on met les peaux, on monte, on passe aux crampons, on continue de monter, on se fatigue en s'enfonçant dans la neige, on atteint enfin un replat, Alex en premier qui nous accueille avec une belle annonce: «Eh ben, nous nous sommes trompés!» Effectivement, nous n'avions pas assez contourné le Moming avant



Le groupe au Wasuhorn, © R. De Lazzari www.passionphoto.ch

de monter... Après avoir analysé les options, nous laisserons tomber ce sommet. Eh oui, en montagne, il faut parfois savoir renoncer, d'autant que le programme était déjà bien chargé!

Nous redescendrons alors par le glacier de Zinal, ce qui nous permettra d'admirer son impressionnante grotte glaciaire. Et ce sera le moment de remonter sur Tracuit par la voie normale, en deux temps, histoire de varier les plaisirs: une balade printanière avec les skis sur le sac, pour commencer, et une longue, très longue ascension en peaux. Au final, nous aurons tout de même eu nos 1800 mètres de dénivelé, qui plus est sous un soleil de plomb!

Mardi, toute la cabane déjeune à 6 heures, c'est la cohue, mais, heureusement, ils vont tous au Bishorn, si bien que nous serons seuls pour gravir le Brunneghorn. Cette fois-ci, le soleil est timide, si bien que nous montons sans nous dessécher. Enfin, nous chaussons les crampons pour finir l'ascension du Brunneghorn, encordés, en sautant les crevasses (enfin, juste une petite) et s'offre à nous un panorama de rêve avec, entre autres, ce fameux Bishorn et le Weisshorn. Nous ne tardons pas avant de redescendre avec une pause pique-nique en chemin à l'abri du vent, avant d'admirer Claudia qui nous offre de jolies chutes dans une neige très changeante et difficile à skier. Un petit couloir étroit à 40-45 degrés, le soleil qui revient et ce sera l'arrivée à notre cabane préférée du séjour, celle de Tourtemagne!



Après avoir mangé un «petit rösti» pour les quatre heures, Alex nous a généreusement offert un cours sur le mouflage et les ancrages



Fabrice, © A. Gnaegi

à 100 mètres de la cabane. Et nous retrouvons quelques autres membres du CAS faisant une course en privé +/- équivalente à la nôtre, mais dans l'autre sens, menée par Pierre Bonnard.

Mercredi, dernière journée, grasse matinée avec un réveil à 6 heures et départ pour le Wasuhorn, de nouveau avec le soleil. Encore de splendides paysages en chemin, une succession de montées et de descentes, un peu de cramponnage, puis... quel sommet! Une fin en beauté, au soleil, avec une vue dégagée et magnifique à 360 degrés, quelques belles photos souvenirs. Mais pas le temps de s'assoupir, il faut partir à 12 heures 30, avant que la neige ne tourne! Et bon choix, enfin du ski facile et agréable, une descente de rêve!

Nous terminerons avec une nouvelle petite marche printanière, skis sur le sac, afin de revenir à la civilisation et découvrir que l'été est arrivé en plaine: 25° C à Sion!

Voilà donc un résumé de ces cinq jours mémorables, qui ne reflètent pas suffisamment la bonne ambiance de ces «vacances», avec Raphaël notre photographe officiel, toujours à l'affût d'un bon cliché, et assez en forme pour, ensuite, rattraper le groupe, Claudia et Fabrice qui débutaient pour le côté «alpinisme» de la course, Patrick qui animait nos nuits avec de doux ronflements et enfin Alex, le caporal, qui savait tous nous tirer et ne nous laissait pas traîner lors des phases de préparation!

Mentionnons une sympathique équipe de Norvégiens (ou de Suédois ou de Finlandais, Claudia?) que nous retrouvons à chaque cabane, une corde dont le portage était disputé entre Patrick, Raphaël et Fabrice (tandis qu'Alex portait tout le temps la sienne), les bières au soleil à l'arrivée ou encore la traditionnelle bouteille de rouge... Enfin, tout ce qu'il faut pour apprécier au maximum ces quelques jours!

Merci à Alex et à Patrick de leur encadrement pendant cette Haute Route, à Raphaël pour ses photos et à Claudia de m'avoir accompagné en tant que skieur-alpiniste débutant!

Fabrice Gaille

# LES RAPPORTS

## BISHORN – DEPUIS LA CABANE DU TRACUIT

• 25 – 26 avril 2015 • Chef de course: Laurent Gisel



Ambiance matinale



Dans la forêt



La vue s'élargit

Participer à une course au Bishorn au mois d'avril, ça se mérite! Plus de 40 inscrits, six chanceux tirés au sort! Par chance, Stéphanie, Thierry, Freya, Victor et André ont tiré le gros lot. Mais, peu avant le stamm, un courriel de doute nous parvient: la météo aurait-elle raison de nous? Il en faut toutefois plus pour décourager nos vaillants chef de course et adjoint, Laurent et Daniel: une lueur d'espoir subsiste dans le bulletin météo du vendredi.

Le rendez-vous est donc fixé à 6 heures 35 à La Conversion. Les participants lausannois ont néanmoins eu droit à un retard du train de 20 minutes pour commencer cette belle aventure, mais la suite du voyage vers Zinal s'est déroulée dans la bonne humeur (et la fatigue?) et sans encombre.

L'ascension débute par deux heures quarante de montée, rude, à travers forêts et pâturages avant de pouvoir enfin chausser les skis, ne serait-ce que momentanément au vu des dix chaussages et déchaussages qui nous attendent avant de trouver une neige continue.

Arrivée à la magnifique cabane toute neuve du Tracuit vers 17 heures pour un repos bien mérité après 1700 mètres de dénivelé, par temps couvert et quelques précipitations minimales. La cabane, réservée pour 80 personnes, n'accueillera finalement que notre groupe et deux autres personnes, à la suite du désistement des peureux et des naïfs qui ont cru à la météo annoncée.

Excellent souper dans la salle à manger panoramique avec vue sur la pointe du Zinalrothorn.



Le sommet approche

Après une nuit de «sommeil» bien mérité, réveil brutal pour certains à 4 heures 45 qui, après évaluation de la situation, décident que l'ascension au sommet aura bel et bien lieu. S'ensuit alors le déjeuner pour tous, puis une longue préparation des cordées à l'intérieur de la cabane.

Départ au lever du soleil pour une belle montée de 900 mètres sur le glacier, dont le dernier quart nécessitera les couteaux et les 30 derniers mètres des crampons et un piolet.

Les nuages tant annoncés ont joué à cache-cache avec le sommet, mais la fin de l'ascension s'est déroulée au soleil. Preuve en est ces quelques photos!



On y est tous!

La descente jusqu'à la cabane d'abord sera par brouillard sur le haut, puis, le ciel s'éclaircissant soudainement, par temps magnifique. Nous avons même eu droit à une jolie couche de poudre nocturne qui nous fait oublier (partiellement) la douleur dans nos cuisses. Arrêt à la cabane du Tracuit pour reprendre nos affaires et nous sustenter (très) brièvement.



Que du bonheur!

Départ pour Zinal à 12 heures précises pour une descente de cinq heures et demie, lors de laquelle nous avons battu à plate couture tous les records du nombre de changements de skis / peaux / chaussures / peaux / skis / chaussures...

Arrivée à Zinal pour une bonne tournée de panachées, de cheesecake et de crumble où Freya et André célébreront leur premier 4000. Un grand bravo!

Un énorme merci à Laurent et à Daniel de cette magnifique course!

## Cave de la Crausaz Féchy

Chemin de la Crausaz 3

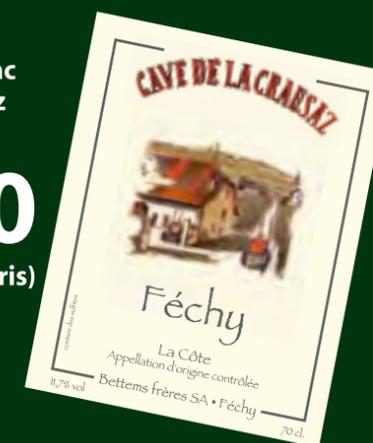
### Féchy

AOC La Côte Blanc  
Cave de la Crausaz

70 cl.

Fr. 7.50

(+ Fr. -.40 verre repris)  
prise à la cave



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

**021 808 53 54**  
**www.cavedelacrausaz.ch**

On gratte  
les prix sur les  
chaussons\* d'escalade !

**-20%**

\*sauf offres



**PASSE  
MONTAGNE**

UN BUREAU DE GUIDES | TROIS MAGASINS SPECIALISTES | MONTHÉY | GENEVE | LAUSANNE  
[WWW.PASSEMONTAGNE.CH](http://WWW.PASSEMONTAGNE.CH)